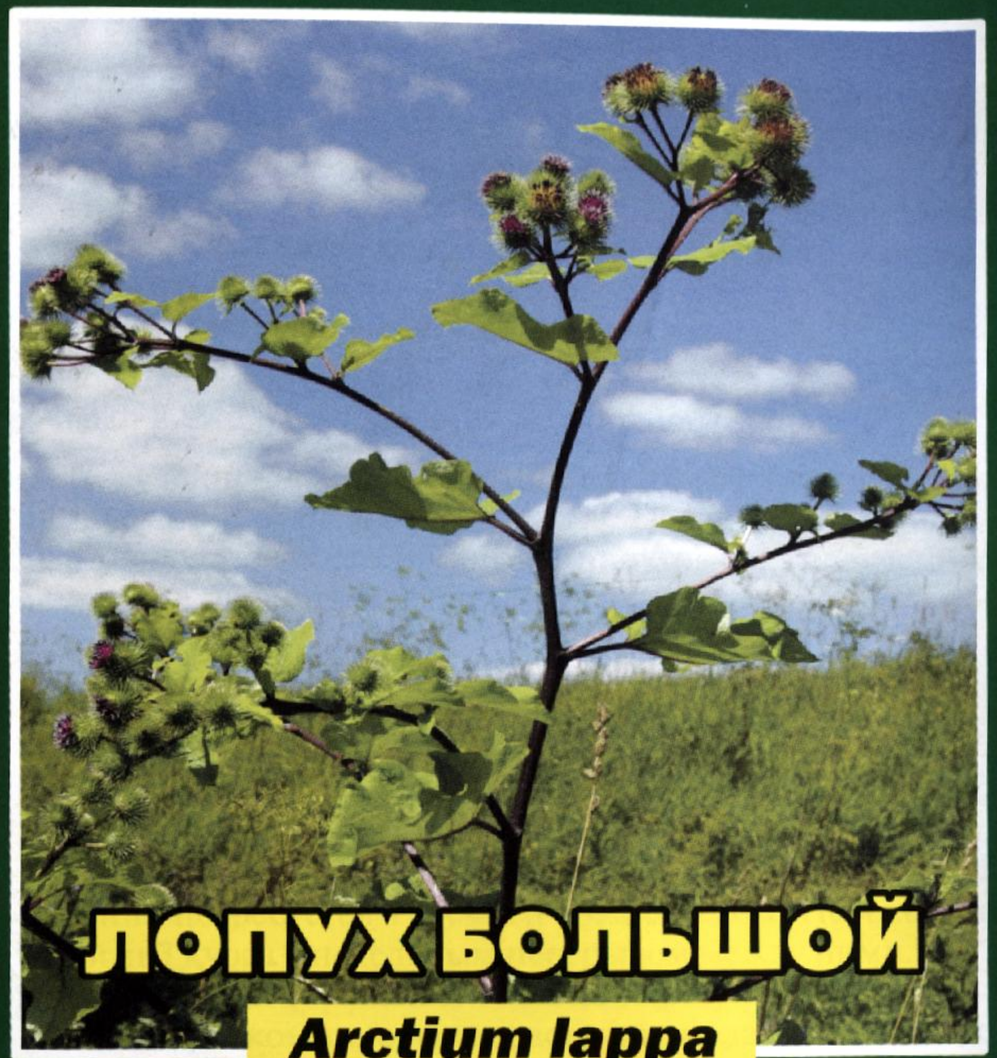


ЛОПУХ БОЛЬШОЙ

Arctium lappa

Лопух большой (Arctium lappa) – двулетнее травянистое растение семейства сложноцветных (Asteraceae) высотой до 2 м, с толстым стержневым, маловетвистым корнем. Стебель прямостоячий, крепкий, сильноветвящийся. Ветви оттопыренные, опушенные. Листья черешковые, цветки трубчатые, лиловопурпурные, собраны в шаровидные корзинки диаметром 34 см. Плоды продолговатые, ребристые, пятнистые семянки с коротким хохолком жестких волосков. Цветет в июле-августе.

ISSN 1817-5929
12>

(Фото Павла Ефремова)

Подробнее о растении на стр. 122-128.

Библиотечка «ЗОЖ»
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЗИМНЯЯ СКАЗКА

№12 (135), декабрь 2016 г.

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

журнал

УКРАИНА

Scan by Tetyanka_&TTT22

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

СОВЕТУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ
Т.А. РУЖЕНЦОВА
ПРОСТУДЕ ДАЙ ВОЛЮ – ЗАБОЛЕЕШЬ БОЛЕ 6
Осложнения острых респираторных заболеваний

ЛИКБЕЗ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ
З.Б. ХАНУКАЕВА
АРОМАТНАЯ ТЕМА 14
Аносмия

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА
И.С. РОЙЗМАН
СДАВАТЬСЯ НЕ НАДО 20
Рак пищевода

ОПЫТ ВРАЧА НА НИВЕ НАТУРОПАТИИ
И.А. ГУЩА
МИКРОБНОЕ НАСТРОЕНИЕ 24
Дисбактериоз кишечника

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ – ANAMNESIS MORBI
А.Н. КРЫЛОВ
ЗАНОЗА В МОЗГАХ 34
Мигрень

ВОПРОС – ОТВЕТ
А.Н. АЛЕФИРОВ
НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ ПОПУТЧИК 40
Артериальная гипотония

Т.И. БОРКУНОВА
КАК РАЗОРВАТЬ ЗАМКНУТЫЙ КРУГ 46
Ишемический колит

А.В.ПЕЧЕНЕВСКИЙ
НЕ ХОЧУ СИДЕТЬ НА ЛЕКАРСТВАХ ПОЖИЗНЕННО 51
Гипотиреоз; обструктивный бронхит; ахиллобурсит

ШКОЛА ДИАБЕТА
А.С. ПОСКРЁБЫШЕВА
УСЛАДА СЕРДЦА 55
Диабет, ИБС, гипертония, стенокардия, ХПН, ретинопатия

ГОМЕОПАТИЯ ДЛЯ ВСЕХ
В.В. МУХИН
МАНИКЮРНЫЙ СИНДРОМ 67
Лечение микозов

САМОПОЗНАНИЕ
Т.В. КОРНАКОВ
КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА 71

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ
В.И. ДУБИН
ЧУВСТВА, НАНОСЯЩИЕ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ 75
Эмоциональное перенапряжение

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА
Т.И. БОРКУНОВА
ОБОРОТНАЯ СТОРОНА КРАСИВОЙ ОБЛОЖКИ 81
Анорексия

МАМИНА ШКОЛА
Е.П.БЕРЕЗОВСКАЯ
ГЕСТАЦИОННЫЙ ДИАБЕТ: ФАКТЫ И ПРОТИВОРЕЧИЯ 87
Гестационный диабет

А.А. РОЗАНОВА
ЧТОБЫ КОРМЛЕНИЕ БЫЛО В РАДОСТЬ 92
Маститы

С.Г. БАХЧИНЯН
БОЛЕЗНЕННЫЙ ВОПРОС 98
Прием лекарств во время беременности

Н.Л. БОГАЧКОВА
СИЛА ЧУДЕС ИЛИ ЧУДЕСНАЯ СИЛА? 104
Вера в Деда Мороза

ПРАКТИКУМ ЗДОРОВЬЯ
В.И. ДУБИН
ПРИЯТНАЯ ЛЕГКОСТЬ В СЕРДЦЕ 111
Самомассаж при стенокардии

Е.А. ТАРАСОВ
ЛИШАЙ В ЧЕШУЕ 114
Псориаз

ИСТОРИИ БЫВАЛОГО ТРАВНИКА
В.К.КУПЧИН
ПРИРОДНАЯ «НЕОТЛОЖКА» 118
Домашняя аптечка

РАСТЕНИЕ НОМЕРА
П.А. ЕФРЕМОВ
ВОТ ЭТО ЛОПУХ! 122

Scan by Tetyanka_&TTT22

НЕ ВЫКЛЮЧАЙТЕ ЛАМПОЧКУ!

В 60-х годах прошлого века в США прогремел так называемый феномен деревни Розето – небольшого американского поселения в Пенсильвании. Его жители практически не страдали сердечно-сосудистыми недугами, а ведь они – основная причина смертности и в США, и в европейских странах, и у нас. При этом образ жизни розетовцев трудно было назвать здоровым. Поскольку большинство семей происходили из итальянских эмигрантов, их кухня отличалась обилием жирной и мучной еды – как раз всего того, что обычно исключается при сердечно-сосудистых патологиях. В чем же дело? Как объяснить этот феномен с точки зрения современной науки о человеке?

Список наших ученых в области физиологии огромен, я приведу только несколько имен – И.П.Павлов, П.К.Анохин и их ученик К.В.Судаков. Павлов – нобелевский лауреат, Анохин – создатель теории функциональных систем, которую развил Судаков.

Вот эта теория функциональных систем нас и будет интересовать. Именно в ней скрывается феномен жителей Розето. Согласно этой теории любая сложная система, будь то механизм или живой организм, существует благодаря базовому принципу – обратной связи. При ее нарушении или искажении система сначала «заболевает», то есть в ней нарушаются естественные процессы, а потом, если обратная связь не восстанавливается, – разрушается, погибает.

Поясню на простом примере. Представьте, что вы едете в автомобиле, и у вас загорается лампочка низкого уровня бензина. Вы можете отреагировать на проблему двумя способами: а) заехать на заправку, б) поехать в автосервис, чтобы лампочку отключили. Вариант «б» кажется по меньшей мере смешным и нелепым, между тем большинство из нас именно так и делают при проблемах со здоровьем.

Заболела голова – принимаем таблетку (отключаем лампочку). Поднялась температура – пьем жаропонижающее (отключаем лампочку). Скакнуло давление, повысилась кислотность в желудке, гормоны пошли вверх или вниз,

участился пульс, упало зрение... Этот список можно продолжать долго, но во всех случаях у современной медицины одно средство – отключить лампочку. Главное – все успокаиваются, и врач, и пациент довольны, проблема (на какое-то время) решена.

Если вернуться к истории Розето, то ясно одно: в этой деревне существовала полноценная обратная связь между жителями. Любой человек мог запросто зайти к соседу, когда захочет. Все про всех знали, делили и радости, и горе. Если уж веселье – то на полную катушку, от младенцев до глубоких стариков, если печаль – никто не переживал ее в одиночку. Не в этом ли магия вестника «ЗОЖ»? Ведь, по сути, в нем все это есть благодаря письмам читателей, которые делятся своими проблемами и достижениями, впечатлениями от жизни, передаваемыми через поколения семейными рецептами. Да мало ли чем еще?! Главное, члены этой большой семьи никогда не остаются одинокими, брошенными, вычеркнутыми из жизни людьми. А ведь это и есть главное условие активного долголетия.

Кстати, в здоровом сообществе отсутствуют вранье, неискренность, двуличность – ни у кого не возникает такой потребности. А ведь ложь – прямое нарушение обратной связи, которое рано или поздно приведет к болезни. Люди, которые не верят в силу зарядки, правильного питания и здорового образа жизни, а больше уповают на волшебные таблетки, выключают лампочку, обманывая самих себя.

Всех – с наступающим Новым годом и, надеюсь, до будущих встреч. Напоминаю, что по 16 декабря включительно вы можете подписаться на «ЗОЖ» и «Предупреждение Плюс» на 2017 год по Интернету: www.presa.ua.

Мы по-прежнему ждем ваших писем по нашим адресам:

а/я 48, г. Киев, 01010, ООО ИД «Здоровый образ жизни»
e-mail: pr_plus@zoj.ru

Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий номер журнала выйдет 16 января 2016 г.

Scan by Tetyanka_&TT22

ПРОСТУДЕ ДАЙ ВОЛЮ – ЗАБОЛЕЕШЬ БОЛЕ

Осложнения острых респираторных заболеваний

«Предупреждение Плюс»: Среднестатистический житель простужается не менее 3 раз за год. Такая же частота отмечается и в большинстве европейских стран. Врач ставит диагноз: *острое респираторное заболевание,* выписывает лекарства, больной начинает лечиться. Что в этом необычного? Однако цифры неумолимы и говорят о том, что за несколько месяцев с высокой заболеваемостью ОРЗ и гриппом в сезон простуд, а также в течение 2-3 месяцев после этой вспышки умирает примерно на 1200 человек больше из каждых 100 000 населения, чем в другое время года. Причиной летальных исходов становятся осложнения или обострения сердечно-сосудистых и бронхолегочных заболеваний. Предотвратить неблагоприятный исход возможно при правильном лечении самого заболевания, а также своевременной диагностике и терапии осложнений. Мы решили разобраться в этой серьезной проблеме. А поможет нам в этом врач-инфекционист, доктор медицинских наук Татьяна Александровна РУЖЕНЦОВА.

Простуда – не пустяк!

Все случаи так называемой *простуды* связаны либо с передачей возбудителей от больного или здорового носителя инфекции, либо с активизацией собственных болезнетворных микроорганизмов, которые до этого находились в латентном (спящем) состоянии.

При этом переохлаждение снижает сопротивляемость слизистых оболочек, то есть местный иммунитет, и способствует развитию (или обострению) инфекционного заболевания.

Кроме того, на фоне употребления некачественных продуктов питания, содержащих мало витаминов и большое количество консервантов, загрязнения воздуха, психоэмоциональных перегрузок естественная иммунная защита

Scan by Tetyanka_& TTT22

снижается, и человек начинает болеть значительно чаще. Это больше характерно для жителей крупных городов.

Подчас складывается впечатление, что человек болеет почти постоянно. Тем не менее при нормально работающем иммунитете во многих случаях ни переохлаждение, ни контакт с возбудителями инфекций не приводят к развитию заболевания или оно протекает в легкой форме, завершаясь в течение недели без последствий.

Однако нередко болезнь затягивается, повышенная температура сохраняется, а иногда и растет, состояние больного ухудшается, и без специального лечения уже не обойтись.

Наиболее часто в таких случаях обнаруживают *синусит* – воспаление околоносовых пазух, отит – воспаление уха, *бронхит, пневмонию.* К тяжелым осложнениям относятся *сепсис, менингит, менингоэнцефалит, миокардит.* Некоторые из них (*отит, гайморит, пневмония, менингит*) пациенту несложно заподозрить самому, а врачу вовремя диагностировать.

Однако есть и другие, которые не всегда сопровождаются специфичной симптоматикой, из-за чего либо выявляются поздно, либо протекают под маской совершенно иных заболеваний. А без специального лечения они существенно ухудшают качество жизни и нередко влияют на ее продолжительность. Разберемся подробнее.

Инфекционный психоз

Среди таких малоизвестных большинству пациентов, но вместе с тем распространенных осложнений в первую очередь отмечу *инфекционный психоз.* Болезнь может развиться на фоне различных заболеваний, сопровождающихся интоксикацией, наиболее часто – при *гриппе*, реже – при других *острых респираторных инфекциях*, сопровождая присоединяющиеся осложнения: *ангину* или *пневмонию.*

Если поведение больного ОРЗ существенно изменилось: ранее спокойный, уравновешенный человек стал вдруг вспыльчивым, агрессивным, недовольным всем вокруг, можно заподозрить инфекционный психоз. Таких пациентов часто беспокоят: головная боль, головокружение,

чувство нереальности, тумана в голове, затруднения при понимании речи и запоминании, бывают галлюцинации, бредовые идеи.

Сон обычно нарушается: он не приносит чувства отдыха, мучают кошмарные сновидения, частые пробуждения. Больной теряет способность выполнять привычные обязанности по работе, учебе или по дому. Особенно опасно в таком состоянии управлять автомобилем или работать с какой-либо техникой, требующей повышенного внимания и определенных движений.

Нарушение сознания связано как с непосредственным действием возбудителя на головной мозг, так и с интоксикацией, развивающейся при недостаточном поступлении жидкости в организм или при употреблении токсичных веществ. Поэтому прием алкоголя, курение повышают риск или усугубляют симптомы инфекционного психоза.

Следует помнить, что токсичное действие на головной мозг имеют и некоторые из препаратов, которые постоянно принимают больные хроническими заболеваниями, например, *противосудорожные*: карбамазепин (финлепсин), депакин, габапентин (тебантин).

Поэтому прием таких лекарств, хотя и необходим в соответствии с основным диагнозом, повышает риск развития осложнений *ОРЗ*, в первую очередь *инфекционного психоза*. Иногда интоксикация нарастает с началом приема антибиотика.

При этом, чем активнее он действует, тем больше может вызвать ухудшение состояния не только за счет самого действующего вещества препарата, но и в результате гибели и распада возбудителей, что всегда сопровождается в той или иной степени выраженной интоксикацией.

Дезинтоксикационная терапия

Пациенты с неадекватным поведением требуют в первую очередь *дезинтоксикационной терапии*. Поможет увеличение количества употребляемой жидкости.

Scan by Tetyanka_& TTT23

Для взрослых рекомендуется обычно от 2,5 до 4-4,5 л в сутки.

С осторожностью нужно проводить дезинтоксикацию больным с *сердечной недостаточностью* и/или *повышенным внутричерепным давлением*. В таких случаях врач в стационаре добавляет мочегонные, поскольку высок риск присоединения других осложнений, и обычно необходимо существенно корректировать основную схему лечения.

И в домашних, и в стационарных условиях для *дезинтоксикации* можно рекомендовать **клюквенный** или **брусничный** морсы, свежевыжатые фруктовые или овощные соки, зелень или корни **петрушки**. По количеству ограничений нет: чем больше, тем лучше.

В продаже имеются специальные препараты, которые можно приобрести в аптеках: энтеродез, полисорб, энтеросгель, энтегнин, фильтрум. Их разводят в воде, а те, что в таблетках, разжевывают и запивают водой. Дозировки назначает врач в соответствии с диагнозом, симптоматикой и тяжестью состояния.

Во многих случаях появление симптомов *инфекционного психоза* указывает на необходимость изменения основной схемы лечения. Нередко следует добавить или поменять препараты, возможно, изменить их дозировку, чтобы улучшить состояние больного. Очень важно, чтобы терапия была направлена против возбудителя (нужно помнить, что одновременно их может быть два и более). В этом случае необходимо использовать *противовирусные* или *антибактериальные* лекарственные средства, которые порекомендует только врач.

У большинства пациентов симптомы инфекционного психоза при адекватной *дезинтоксикационной* и *этиотропной* (направленной против возбудителя ОРЗ) терапии бесследно исчезают через несколько дней без применения специальных антипсихотических препаратов.

Если состояние больного ухудшается, возможно, срочно понадобится помощь высококвалифицированного специалиста. В некоторых случаях это может быть признаком развития энцефалита, что бывает при *герпетической, энтеровирусной, цитомегаловирусной* и некоторых других инфекциях.

Иногда изменения психики на фоне ОРЗ оказываются началом серьезного заболевания головного мозга: *шизофрении* или *маниакально-депрессивного психоза*. А у некоторых больных симптомы инфекционного психоза связаны с другой малоизвестной болезнью – *арахноидитом*.

Причины и признаки болезни

Арахноидит – воспаление паутинной оболочки головного мозга. Ранее невропатологи часто ставили такой диагноз. На сегодняшний день он отнесен к *менингитам*. Однако при *арахноидите* основные симптомы не настолько ярко выражены, как при менингококковой инфекции, вызывающей гнойный менингит.

Меньше выражена *головная боль*, эпизоды рвоты беспокоят нечасто, нет *ригидности* (то есть напряжения, не позволяющего нагнуть голову вперед) затылочных мышц. Однако больные часто жалуются на *головокружения, неустойчивость при ходьбе, нарушения зрения и слуха*. Нередко присоединяются признаки *радикулита и неврита*: боли в спине, руках, ногах. Бывают *судороги*, *нарушается сон*, настроение обычно подавленное. Так же, как и при инфекционных психозах, больные становятся *капризными, раздражительными, агрессивными*. Однако спутанность сознания, бред и галлюцинации для этой болезни не характерны.

Наиболее часто причиной *арахноидита* становятся *грипп, коксаки-вирусная или стрептококковая инфекции*. В таких случаях обычно ставятся диагнозы: *астенический синдром*, *вегето-сосудистая дистония* или *остеохондроз*. Пациенты получают витамины, нейротропные препараты (например, аминалон, пирацетам, глицин, бетасерк, мексидол), приносящие облегчение состояния. Эти лекарства, безусловно, нужны для лечения арахноидита. Но, как правило, для полного выздоровления необходимо применять комплексную терапию, включающую препараты, направленные против возбудителя, ставшего причиной, то есть

Scan by Tetyanka_&TT22

этиотропные противовирусные или антибактериальные средства.

Дополнительно назначают *противовоспалительные* препараты. Правильно выбрать нужные лекарства должен врач. Если весь комплекс не назначен вовремя или лечение закончено слишком рано, заболевание приобретает хроническое течение, симптомы сохраняются неопределенно долго. После стандартных курсов нейротропными препаратами наступает улучшение, но затем симптомы проявляются вновь.

Миокардит

Иногда в инфекционный процесс вовлекается и сердечная мышца, развивается **миокардит** – еще одно заболевание, которое может сопровождать *ОРЗ*, но в настоящее время редко диагностируется. Причиной его становятся различные инфекции, аллергические реакции, интоксикации.

Больные жалуются на утомляемость и слабость, которые нередко появляются при любой болезни. Боли в области сердца и в грудной клетке могут иметь разный характер и любую интенсивность. Часто присоединяются одышка, сердцебиения и ощущение перебоев в работе сердца. Поскольку нарушается основная функция сердца – обеспечение кислородом и питательными веществами различных органов и тканей, могут появляться симптомы недостаточности кровоснабжения головного мозга и желудочно-кишечного тракта. Поэтому больные *миокардитом* нередко жалуются на *головокружения, боли в животе, нарушения стула*. Характерно накопление в легких объема крови, что приводит к появлению кашля.

На электрокардиограммах появляются разнообразные изменения, но нет ни одного, которое было бы характерно только для миокардита. Поэтому рекомендуется подтверждать диагноз результатами *биопсии миокарда*. Эта процедура технически сложна, может быть выполнена только в специализированном стационаре обученным кар-

диохирургом при наличии специального оборудования, но далеко не всегда позволяет поставить правильный диагноз. Сейчас известно, что признаки миокардита не обязательно должны быть во всех участках сердечной мышцы.

Однако чем раньше начато лечение, тем быстрее наступает выздоровление и меньше необратимых последствий.

Лечение лучше проводить в стационаре. Однако часто бывают нетяжелые формы или неподтвержденные случаи, при которых нет возможности для полного обследования, и врачи госпитализацию откладывают. При подозрении на *миокардит* или уже установленном диагнозе очень важно сократить физические нагрузки до минимума, полностью исключить алкоголь и курение.

В **питании** должно быть уменьшено количество поваренной соли, животных жиров и увеличено содержание калия, магния, витаминов, ненасыщенных жирных кислот. Для этого в рацион обязательно нужно включить отварную или тушеную рыбу, курагу, цитрусовые, зелень, растительное масло, орехи, нежирные молочные продукты, яичный желток.

Воду ограничивают при появлении отеков.

Правильные лекарственные препараты может назначить только кардиолог или опытный терапевт (детям – педиатр). Обязательно назначают средства, воздействующие на основную причину: *антибиотики, противовирусные, противопаразитарные или противоаллергические* средства.

Большое значение имеют препараты, *улучшающие обмен веществ в сердце* и тем самым ограничивающие зону поражения:

- элькар 30% по 1-5 мл, в зависимости от веса и выраженности заболевания, принимать 2 раза в день за 30 минут до еды не менее 3 недель;
- кудесан 1-2 раза в день во время или после еды, взрослым – в таблетках или каплях по 30 мг, детям – в таблетках по 7,5 мг.
- Необходимы также средства для *улучшения кровоснабжения*: Тромбо АСС 50 – 300 мг в сутки.

В тяжелых случаях назначают более активную терапию.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Фитотерапия

Растительные средства можно рекомендовать в качестве дополнительной терапии.

Антисептическими, противовоспалительными и *антидепрессивными* свойствами обладает **зверобой**. Для усиления *антимикробного действия* добавляют **шалфей**, а для *успокаивающего* – **пустырник**. Травы смешивают в соотношении 1:1:1. Для больного арахноидитом готовят настой.

Для чего берут 2 ст. ложки измельченной смеси, заливают 0,5 л кипятка, настаивают 6-8 часов в термосе, процеживают, добавляют 2 ч. ложки настойки календулы и 1 ст. ложку меда.

Принимать нужно по 1 стакану 4-5 раз за день до еды ежедневно, до выздоровления. Курс лечения занимает около 1 месяца.

Для *укрепления сердечной мышцы* в качестве дополнительной терапии рекомендую

пить по 1 стакану в день березового сока, в который добавлять 1 ст. ложку меда и сок 1/2 среднего лимона.

Хорошей эффективностью при лечении *миокардита* обладает **арника горная**. .

Для приготовления настоя 2 ст. ложки измельченных цветков залить 300 мл кипятка, настаивать в течение часа, процедить и пить по 2 ст. ложки каждые 2 часа в период бодрствования до полного выздоровления.

Во всех случаях лечение нужно проводить под контролем врача.

Осложнения можно предотвратить своевременным правильным лечением острого респираторного заболевания. А в случае его развития благоприятное течение и быстрое выздоровление будут обеспечены ранним уточнением диагноза и назначением адекватной терапии.

АРОМАТНАЯ ТЕМА

Аносмия

«Предупреждение Плюс»: К нам в редакцию не только пишут, но и очень часто звонят люди из самых разных уголков страны с просьбой помочь разобраться в лечении того или иного недуга. Надо сказать, что ни один вопрос мы не оставляем без ответа и стараемся максимально раскрыть тему со всех сторон, тем более что зачастую однотипные диагнозы встречаются сразу в нескольких письмах. Это касается и сегодняшней темы – аносмии – потери обоняния. Как выяснилось, проблема совсем не так безобидна и требует внимательного отношения. Так что читайте, изучайте и будьте здоровы.

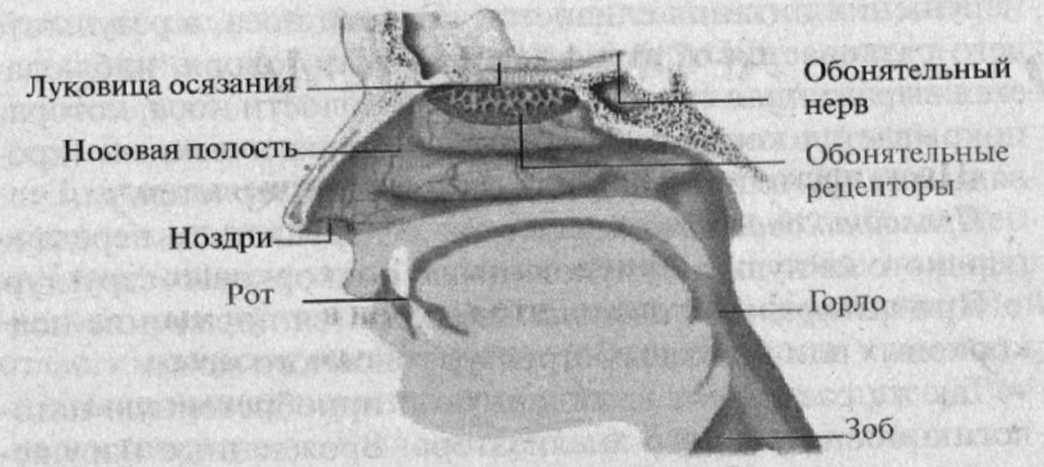
В данной статье хотелось бы затронуть достаточно редкую, но очень интересную тему нарушения обоняния. Дискомфорт, который приносит отсутствие или нарушение этого важного чувства, очень велик. Такие пациенты не ощущают полноценного вкуса, вследствие чего эмоциональный фон у них, как правило, снижен, соответственно, и качество жизни сильно страдает.

Обоняние относится к пяти основным чувствам человека. В его формировании, как и других чувств: зрения, слуха и пр., участвует цепочка взаимосвязанных анатомических структур.

Анатомия вопроса

В полости носа находятся обонятельные рецепторы – они первыми встречают молекулы «с запахом» на своем пути. Дальше сигнал передается в более централизованное скопление нервных клеток – обонятельные луковицы. И по нервным волокнам сигнал передается в вышележащие сферы, так называемый центральный анализатор. Это подкорковые структуры, а также нейроны обонятельной зоны коры головного мозга. В каждом полушарии – по одной зоне. Интересно, что данные участки граничат со вкусовыми анализаторами. Поэтому вкус и запах всегда неразлучны.

Scan by Tetyanka_&TTT22



Механизм формирования обоняния следующий: человек вдыхает аромат, молекулы пахучего вещества попадают на специальный эпителий, после чего импульс от них передается в обонятельные луковицы, а оттуда по проводящим путям в центральный анализатор, где и происходит обработка информации.

Я умышленно остановилась на анатомии и механизме формирования запаха и начала именно с него. Дело в том, что все проблемы, которые возникают с восприятием ароматов, происходят на разных этапах его формирования.

Одна из самых неприятных патологий обонятельной функции – аносмия. Исходя из описанного выше строения обонятельного анализатора, аносмия может быть *периферическая, проводниковая и центральная*.

Периферическая потеря обоняния вызвана патологией воспринимающего обонятельного рецептора и чаще всего связана с заболеваниями в полости носа. К этим же нарушениям относятся поражения обонятельных луковиц. В свою очередь, периферическая аносмия бывает функциональной, респираторной, возрастной (старческой).

Функциональная аносмия носит преходящий характер и возникает вследствие различных острых респираторно-вирусных заболеваний, воспалительной патологии полости носа, о которой я расскажу ниже, а также после неврозов, истерии, стресса, нервного потрясения.

Старческая аносмия возникает у пожилых людей из-за

нарушения питания слизистой полости носа, в результате чего развивается ее атрофия. Попросту говоря, наблюдается выраженная сухость слизистой полости носа, которая покрывается корочками, иногда геморрагическими (кровяными), функциональность ее при этом теряется.

Проводниковая аносмия связана с нарушением передачи нервного импульса от луковицы до подкорковых структур.

При *центральной аносмии* наблюдается поражение подкорковых или корковых структур головного мозга.

Так же различают врожденную и приобретенную патологию обонятельного анализатора. Врожденные нарушения происходят еще на этапе внутриутробного развития плода. Они возникают вследствие аномалии развития слизистой полости носа, носовых ходов и т.д.

Приобретенная патология возможна в любом возрасте и в результате множества причинных факторов.

В реальной жизни существует множество вариантов нарушения обоняния. Я описываю их подробно, чтобы вы могли себе представить, какой палитрой запахов наградила нас природа и как бережно нужно относиться к своему здоровью, чтобы наслаждаться этим даром.

Итак, продолжим. Если человек утратил возможность воспринимать какие-то отдельные запахи, вполне возможно, что он страдает полной или избирательной (частичной) аносмией. Нередко встречается также термин *«гипосмия»*, который означает снижение чувствительности обоняния к количеству пахучего вещества. Так же существуют *дизосмии* (какосмии или параосмии) – это извращенное восприятие запахов (например, когда на самом деле аромат приятный или его нет вовсе) и *гиперосмии* – повышение чувствительности ко всем запахам.

Причины аносмии

Чаще всего это заболевания полости носа: хронический ринит (воспаление слизистой полости носа), синусит (воспаление околоносовых пазух), полипозный риносинусит (разрастание полипов в полости носа и околоносовых пазухах), искривление носовой перегородки, опухолевый процесс в по-

Scan by Tetyanka_&TT22

лости носа и носоглотке. То есть в данной ситуации существуют механические препятствия для прохождения воздуха через полость носа, в том числе и к области обонятельного анализатора. Возникает так называемая *респираторная аносмия*.

Травмы носа или головы (переломы костей черепа) зачастую чреваты периферической, проводниковой или центральной аносмией. Возможно разрушение обонятельных рецепторов и луковиц из-за повреждения горизонтальной пластинки решетчатой кости, на которой они находятся; травмирования нервных волокон проводящих путей костными отломками. Чаще всего такие ситуации бывают следствием перелома височных, затылочной или решетчатой костей. Если человек упал на спину и ударился затылком, у него может развиться деструкция обонятельных луковиц и проводящих путей. В данной ситуации пациент практически всегда четко может сказать, что отсутствие функции обоняния развилось после травмы.

Любые новообразования полости носа, головного мозга способны привести к потере обоняния на любом уровне. В отличие от травматической причины, пациент может и не заметить начало патологического процесса, так как он развивается достаточно медленно, по мере роста опухоли.

Не стоит забывать и о заболеваниях головного мозга, преимущественно воспалительного характера. Они приводят к повреждению коры и подкорковых структур и, как правило, к центральному типу аносмии. Это менингоэнцефалиты, энцефалиты, рассеянный склероз и т.д.

Еще одна серьезная причина – длительная интоксикация. Некоторые химические вещества способны накапливаться в клетках нервной системы (нейронах), и это может привести к их гибели, соответственно – к отсутствию функции. Интоксикация может быть и в виде острого отравления (например, атропином, никотином, морфином и т.д.)

Ни для кого не секрет, что курение и употребление кокаина в конечном итоге заканчиваются плачевно, а в нашем случае – повреждением слизистой полости носа.

При болезни Альцгеймера, Паркинсона, деменции тоже возможны нарушения обоняния. Кстати, этот симптом

оказался очень важным для ранней диагностики болезни Альцгеймера. Недавнее исследование Колумбийского университета, длившееся 9 лет, показало связь между потерей обоняния и развитием страшного недуга. Сейчас ученые начали разработку специальных обонятельных тестов для раннего распознавания болезни.

С чего начать

Думаю, читатели уже поняли, насколько серьезно отсутствие или снижение обоняния и какими последствиями может закончиться. Поэтому данная патология требует тщательного обследования.

Начать следует с осмотра ЛОР-врача, чтобы выяснить причину: воспалительные процессы, полипы и т.д. Иногда для более точной диагностики необходимо выполнение компьютерной томографии околоносовых пазух.

Если отоларинголог не нашел патологии, стоит обратиться к неврологу, сделать МРТ (магнитно-резонансную томографию) головного мозга для исключения новообразований, воспалительных процессов головного мозга и т.д. Для исследования функции обоняния медики часто прибегают к ольфактометрии. Суть исследования заключается в том, что человеку предлагается распознать ряд пахучих веществ. По результатам этой пробы и устанавливается достоверный диагноз.

Вот такая непростая тема. Как уже понятно из вышеописанного, лечение аносмии напрямую зависит от причины недуга. Терапия врожденных нарушений обоняния крайне сложна, так как данный вид клеток практически не способен к регенерации. Таким пациентам часто выполняются операции по восстановлению лицевого скелета, но это дает частичное решение проблемы.

Лечение

Если выявлена патология со стороны ЛОР-органов (ринит, синусит, полипы полости носа и околоносовых пазух, искривление носовой перегородки), возможно восстановление обоняния за счет устранения этих причин.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Расскажу о нескольких способах борьбы с аносмией, но действуют они только в том случае, если причиной является воспаление слизистой полости носа.

Приготовить настой **ромашки** для *промывания носа*:

1 ч. ложку сырья залить стаканом кипятка, настоять, процедить теплым.

Удобнее всего проводить процедуру, втягивая жидкость через ноздри из сложенных ковшиком ладоней, 2 раза в день. Удалять, выдыхая через нос или рот. Курс – 7-10 дней.

Так же хорошо помогает сок **свеклы**.

Закапывать, лежа на спине, запрокинув голову, по 4-5 капель в каждую ноздрю 3-4 раза в день. Курс – 5-7 дней.

Сбор для лечения *воспаления слизистой полости носа*:

взять по 30 г цветков **календулы** и **шалфея**, 20 г травы **зверобоя** и листа **подорожника,** по 10 г травы **хвоща полевого** и **первоцвета весеннего**. Заварить 1 ст. ложку сухой смеси стаканом кипятка, варить в течение 1 минуты, настоять 30-40 минут, процедить. Залить отвар в пульверизатор и орошать слизистую носа 2 раза в день в течение 10 дней.

Эффективны различные солевые растворы: аквамарис, аквалор, физиомер и т.д. Используются они по 2 дозы в каждый носовой ход 2-3 раза в день. Курс – 7-10 дней.

Хороший результат дают капли в нос из листьев **алоэ**.

2 свежих листа выдержать в холодильнике 2 недели, вымыть кипяченой водой, отжать сок, развести охлажденной кипяченой водой 1:10. Закапывать по 4-5 капель в каждую ноздрю 3-4 раза в сутки. Курс – 7-10 дней.

Что касается посттравматической аносмии, то она нередко сама проходит после полного заживления ран и сращения костных отломков.

При центральной аносмии необходимо лечение основного заболевания, послужившего ее причиной.

Надеюсь, что после прочтения данной статьи становится ясно, что проблема нарушения функции обоняния достаточно актуальна, сложна и требует большого внимания со стороны врачей и пациентов.

Зоя ХАНУКАЕВА, врач-оториноларинголог, сомнолог, кандидат медицинских наук.

Авторская методика

СДАВАТЬСЯ НЕ НАДО

Рак пищевода

✉ «…Мне 84 года. Вес 53 кг. Давление пониженное. В больницу хожу редко, а тут решила обследоваться. При эндоскопии желудка обнаружили опухоль пищевода 0,5 см, твердая, подвижная под слизистой. Операцию нельзя делать из-за возраста.

Обращаюсь к профессору Ройзману или к другому врачу. Что можно предпринять, чтобы хоть немного замедлить рост опухоли? Я очень подвижна, энергична, много хожу. В общем, полна жизненной силы, и так быстро мне сдаваться не хочется».

С. А. Пожидаева.

– Здравствуйте, Светлана Андреевна. Помочь в этом случае возможно, тем более у вас настрой – «по-боевому». Чтобы задержать рост рака пищевода, надо, чтобы пища не была горячей или слишком холодной, т. е. теплой. Из питания устранить острое, копченое, жареное, консервы, твердые жиры (говяжий, бараний), ограничить мясо, рафинированный сахар, тонизирующие напитки, газированные воды, Прием пищи 4 раза в день.

1. Следует добавить в схему лечения *микрофитотерапевтический сбор,* в граммах:

Аир болотный, корень – 20,0
Арника горная, цветки – 10,0
Барвинок малый, лист – 40,0
Береза повислая, лист – 10,0
Бессмертник песчаный, цветки – 10,0
Боярышник кроваво-красный, цветки – 20,0
Бузина черная, цветки – 30,0
Валериана лекарственная, корень – 20,0
Вахта трехлистная, лист – 10,0
Горец птичий, трава – 10,0
Душица обыкновенная, трава – 30,0

Scan by Tetyanka_&TTT22

Зверобой продырявленный, трава – 30,0
Земляника лесная, лист – 20,0
Золототысячник малый, трава – 10,0
Календула лекарственная, цветки – 30,0
Крапива двудомная, лист – 10,0
Лапчатка прямостоячая, корень – 20,0
Мята перечная, лист – 10,0
Одуванчик лекарственный, корень – 20,0
Омела белая, лист – 30,0
Орех грецкий, лист – 20,0
Пижма обыкновенная, цветки – 10,0
Подорожник большой, лист – 20,0
Пустырник сердечный, трава – 20,0
Ромашка аптечная, цветки – 20,0
Смородина черная, лист – 30,0
Татарник колючий, трава – 30,0
Тысячелистник обыкновенный, трава – 10,0
Укроп огородный, семена – 10,0
Фиалка трехцветная, трава – 10,0
Хвощ полевой, трава – 30,0
Череда трехраздельная, трава – 10,0
Чистотел большой, трава – 30,0
Шиповник коричный, плоды – 50,0

Аир, валериану, лапчатку, одуванчик, омелу, шиповник измельчить в кофемолке или мясорубке, остальные компоненты перетереть руками. Сбор хорошо перемешать.

Взять 1/4 ч. ложки (0,5 г) сбора, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять до 30 минут. Это у вас получился **базовый настой.**

В *первый день* вы берете из базового настоя всего **1 ч. ложку** и добавляете ее в 0,2 л очищенной (отстоявшейся) воды. У вас получился **настой для приема внутрь** на сутки. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 5-15 минут до еды. Пить медленно, мелкими глотками.

На *второй день* вы опять готовите базовый настой, но из него берете уже **1 ст. ложку** настоя и добавляете ее в 0,2 л

воды. Пить надо, как указано выше. На *третий* и во *все последующие дни* берете **2 ст. ложки** настоя, добавляете 0,2 л воды и пьете, как указано выше.

Оставшийся базовый настой используется **только наружно**: полоскать горло, ротовую полость, умывать лицо и т.д. (для оздоровления ротовой полости, горла, зубов).

Базовый настой готовится только утром и на один день.

Если не наступает дискомфорт, то можно в такой дозе пить годами, минимально – в течение года. Если появляется дискомфорт или усиление симптомов – боль в животе, тошнота, горечь во рту, вздутие живота, запоры, сердцебиения, одышка, боли в суставах и т.д., это говорит о передозировке, что бывает редко.

Следует сделать перерыв на 3-5 дней и перейти на **1 ч. ложку настоя + 0,2 л воды**. Если и эта доза будет дискомфортной, следует начать разведение базового настоя с 5 капель, увеличивая ежедневно на 1 каплю на 0,2 л воды, доведя до оптимальной дозы – то есть когда прием не вызывает дискомфорта.

2. *Фитотерапия*.

Для усиления действия микрофитотерапевтического сбора и *задержки развития опухоли* следует добавить фитотерапию в виде **коктейля аптечных настоек**:

● Смешать настойки: **пиона** – 60 мл, **валерианы** – 20 мл, **календулы** – 40 мл, **пустырника** – 30 мл, **полыни** – 20 мл, **боярышника** – 40 мл.

Принимать по 3-8 капель 3 раза в день за 10 минут до приема настоя трав, растворяя в 1 ст. ложке воды, в течение 1,5-2 месяцев.

Начать с 3 капель и, увеличивая ежедневно на 1 каплю, довести прием до 8 капель. По такой же схеме выйти на дозировки в следующих рецептах.

● Настойка **чистотела**:

50 г листа чистотела залить 300 мл водки, настоять 20-30 дней, ежедневно встряхивая.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Принимать по 1-5 капель 3 раза в день за 6 минут до приема настоя трав в 1 ст. ложке воды, курс – 1,5 месяца.

● Настойка **омелы белой**:

50 г листа омелы залить 250 мл водки, настоять 30 дней, ежедневно встряхивая.

Пить по 1-8 капель 3 раза в день за 5-10 минут до приема настоя трав в 1 ст. ложке воды – 1,5-2 месяца.

Для создания круговой обороны следует подключить *микроклизмы со сбором лекарственных растений* (в граммах):

Барвинок малый, лист – 20,0
Береза повислая, лист – 20,0
Зверобой продырявленный, трава – 20,0
Календула лекарственная, цветки – 30,0
Омела белая, лист – 30,0
Подорожник большой, лист – 30,0
Ромашка аптечная, цветки – 10,0
Таволга вязолистная, цветки – 20,0
Татарник колючий, цветки – 30,0
Чистотел большой, трава – 40,0
Хмель обыкновенный, шишки – 20,0

Сбор хорошо перемешать, измельчить. 1 ч. ложку сбора залить 80-100 мл крутого кипятка, настоять 30-40 минут, процедить. Добавить 1-2 капли настойки аконита и 1-2 капли настойки болиголова. Задний проход смазать кремом, затем с помощью клизмы ввести настой, температура настоя должна быть 38-39°С.

Делать микроклизмы лучше на ночь перед сном без очистительной клизмы. Курс – 15-20 микроклизм. Следует провести 4-6 курсов в год.

3. *Фармакотерапия*.

● Для усиления защитных сил организма – витрум центури по 1 таб. 1 раз в обед во время еды – 2 месяца.

● Для нормализации флоры в кишечник – линекс по 1 капс. 3 раза в день во время еды – 21 день.

Инна РОЙЗМАН,
кандидат медицинских наук.

МИКРОБНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Дисбактериоз кишечника

В наше время термин «дисбактериоз» прочно вошел в повседневную практику врачей самых разных специальностей. Да что там врачей! Сегодня практически каждый взрослый человек может «похвастаться» диагнозом «дисбактериоз». Одна из причин этого в том, что все активнее люди применяют для лечения антибиотики, а также различные «уникальные» и «100% эффективные средства», что крайне отрицательно сказывается на их здоровье.

Итак, попробуем разобраться, что же такое дисбактериоз?

Ответ содержится в самом названии. «Дис» – в переводе с латинского означает «нарушение». Нарушение чего? Качества и количества микробов, находящихся в желудочно-кишечном тракте. То есть дисбактериоз — это даже не болезнь, а некое состояние, при котором меняется микробный пейзаж нашего кишечника.

Для того чтобы понять, чем опасно такое состояние, вспомним, какие микробы живут у нас в кишечнике и каковы их функции, друзья они нам или враги?

Кишечник населяет около трех кг микробов. Цифра впечатляющая, не правда ли? Я сама удивилась, когда впервые об этом узнала. А на самом деле, это не так уж удивительно, так как наш кишечник постоянно контактирует с микробами, поступающими в организм из окружающей среды. Установлено, что человек с пищей, водой и слюной в течение суток проглатывает около одного миллиарда микробов. В результате взаимодействия организма с микробами окружающей среды в кишечнике человека в процессе развития сформировалась и теперь постоянно обитает так называемая *нормальная микрофлора*.

Много тысячелетий назад организм, скорее всего, все микробы, поступающие в него извне, встречал без особо-

го удовольствия, даже агрессивно. Ведь они для человека были незванными пришельцами, можно сказать, интервентами. Организм боролся с ними. Остаться могли только те микробы, которые начали приносить человеку пользу. Организм не только принял их, дал возможность прикрепиться к слизистой кишечника, но и позволил размножаться, то есть предоставил им новую постоянную среду обитания. Такой чести удостоились бифидобактерии, лактобактерии и некоторые штаммы кишечной палочки. На сегодняшний день эти микробы стали эволюционными попутчиками человека, причем очень полезными.

Более того, если они вдруг неожиданно нас покинут, мы уже не сможем без них существовать. Разве только под стеклянным колпаком. Но такого и врагу не пожелаешь.

Интересен факт, что такое полезное сожительство (симбиоз) наблюдается в природе повсеместно.

Нильский крокодил лежит с широко открытыми смертоносными челюстями, а маленькая болотная птичка, крокодилий сторож, передвигается по телу и внутри пасти чудовища абсолютно безнаказанно, вылавливая обитающих там пиявок и других паразитов.

45 видов мелких рыб-чистильщиков обслуживают крупных морских рыб, которые в ожидании чистки выстраиваются в настоящую очередь.

Скворцы поедают клещей и других паразитов, обитающих на коже домашнего скота, а также очищают их уши от серы.

Какую же пользу приносят нам микробы, которые стали неотъемлемой частью нашего организма и без которых теперь невозможна наша жизнь?

Полезные микробы обладают удивительными свойствами.

- В первую очередь они выполняют *барьерную функцию*, то есть предотвращают прилипание, размножение и проникновение патогенных микробов и их токсинов через стенку кишечника в кровь. Слизистая оболочка здорового кишечника покрыта биопленкой, состоящей из продуктов жизнедеятельности микробов. Когда полезных микробов мало, болезнетворные микробы, их токсины и аллергены

Scan by Tetyanka_&TTT22

легко внедряются в оболочку кишечника. Оттуда с током крови разносятся ко всем органам и тканям, вызывая многочисленные болезни, которые на первый взгляд не имеют к кишечнику никакого отношения. Это различные аллергические заболевания, дерматиты, бронхиальная астма, гайморит и фронтит, холецистит и пиелонефрит, трещины в углах рта, заеды, пародонтоз, стоматит и др.

Полезные бактерии, вырабатывая *кислоты* (яблочную, уксусную, муравьиную, янтарную), создают в кишечнике слабокислую реакцию, которая тормозит развитие болезнетворных и гнилостных микробов и способствует всасыванию витамина D, железа и кальция в кровь. При дисбактериозе из-за дефицита кислот не всасывается витамин D и кальций, что может привести к остеопорозу. Не усваивается и железо, что может вызвать железодефицитную анемию.

Полезные микробы синтезируют некоторые витамины, в том числе витамин К и витамины группы В.

Поэтому при их дефиците бывает повышенная кровоточивость, а при незначительной травме легко появляются синяки, кровоподтеки и гематомы.

- Эти микробы являются также дополнительным *звеном иммунитета*, так как вырабатывают вещества, убивающие болезнетворные микробы. Поэтому при дисбактериозе человек становится незащищенным при любой вирусной и бактериальной агрессии.
- Они являются также дополнительным *органом пищеварения*, так как вырабатывают ферменты, расщепляющие жиры, белки и углеводы. Поэтому для дисбактериоза характерны такие симптомы, как вздутие живота, излишнее образование газов, отрыжка, запоры, поносы и так далее.
- Полезные микробы препятствуют всасыванию из кишечника в кровь «плохого» холестерина, то есть защищают наше сердце и сосуды от *атеросклероза* со всеми его осложнениями.

Scan by Tetyanka & TTT22

- Роль молочнокислых бактерий не ограничивается только поддержанием физического здоровья человека. Как показали последние исследования, лактобактерии являются еще и *носителями информации*.

Согласно волновой теории, всю информацию об ощущениях, запахах, вкусах, цветах мы получаем из окружающей среды в виде волн различной частоты через определенные рецепторы кожи. Лактобактерии способны удерживать эту информацию. Они считаются «золотой нишей» нашей полезной микрофлоры и посредниками между солнцем и клетками нашего организма.

Вибрации лактобактерий схожи с вибрациями солнечного света. Вокруг них образуется желтое, солнечное свечение. В позитивном, спокойном состоянии человека они живут и размножаются. А если человек злится, напрягается, находится в стрессовом состоянии, то полезная микрофлора безвозвратно гибнет, так как не может развиваться в отрицательных вибрациях.

Интересно, что патогенные микробы очень хорошо размножаются в черных информационных волнах. Чем больше молочных бактерий будет у нас в кишечнике, тем меньше у нас будет оставаться так называемого «дисбактериозного мышления», которое характеризуется *раздражительностью, агрессивностью, обидчивостью*. Поэтому, когда лактобактерий мало, необходимо сочетать прием пищи, содержащей эти бактерии, с обязательным самонастроем на светлые и добрые чувства.

Каковы причины развития дисбактериоза?

Дисбактериоз встречается более чем у 90% жителей нашей страны. Его появлению способствуют ухудшение экологической обстановки, курение, злоупотребление алкоголем, стрессы, снижение иммунитета.

Он может развиться у любого человека, особенно у того, кто страдает острыми и хроническими заболеваниями: туберкулез, колиты, любые кишечные инфекции, артриты, глисты и так далее. Свою лепту в уничтожение нормальной микрофлоры вносит и применение антибиотиков.

Неправильному питанию отводится далеко не последняя роль в развитии дисбактериоза.

Наши предки не знали, что такое дисбактериоз. Они пили чистую воду, ели натуральные продукты без консервантов, наполнителей, усилителей вкуса, искусственных подсластителей. В мясе не было гормонов и антибиотиков, так как ими не кормили животных и кур. Молоко пили парное или кипяченое, а не обработанное антисептиками. Фрукты, овощи и ягоды выращивались на плодородной почве, богатой полезными минералами и микроэлементами. Поэтому взрослый человек в начале XX века съедал два яблока и удовлетворял потребности своего организма в железе. Теперь же для этого не хватит и целого килограмма.

В старину люди для сохранения продуктов питания использовали высушивание или естественную ферментацию, в результате которой пища обогащалась миллиардами молочнокислых бактерий и продуктами их метаболизма (витамины, природные антибиотики и другие полезные вещества).

Современные технологии термической обработки, а также применение различных обеззараживающих средств уничтожает нормальную микрофлору, в результате чего полезных бактерий мы получаем значительно меньше, чем необходимо организму.

Итак, если нарушенное питание является одной из ведущих причин, способствующих развитию дисбактериоза, то правильное питание может от него защитить, а на начальной стадии даже избавить.

Какую же пищу необходимо принимать при дисбактериозе?

Такую, которая, с одной стороны, содержит в себе нормальную микрофлору, а с другой, способствует ее размножению.

Незаменимым продуктом, который содержит в себе полезные молочнокислые бактерии и способствует их размножению в кишечнике, является **кефир**.

Кефир — напиток белого цвета, который готовят из молока, добавляя туда закваску в виде кефирных грибков,

включающих в себя молочнокислые бактерии и дрожжи. В результате в процессе брожения молоко приобретает новые, очень полезные свойства.

Существенные изменения происходят и с молочным белком — казеином. Под воздействием бактерий он размельчается. Благодаря этому из кефира молочный белок усваивается легче и в большем объеме.

Кефир пришел к нам с Кавказа. Местные жители назвали этот напиток от слова «кеф», что в переводе означает «здоровье». И не ошиблись. «Напиток горцев» содержит практически все основные полезные вещества. В его состав входят белки, молочный сахар, ферменты, витамины, минералы и др.

Кефир отличается содержанием высококачественного белка, который особенно нужен детям в период активного роста и развития. Белок животного происхождения является основным строительным материалом для клеток.

Ферменты, содержащиеся в напитке, обеспечивают его хорошую усвояемость. Они благотворно влияют и на усвоение других пищевых веществ.

В процессе брожения часть молочного сахара превращается в молочную кислоту. Она стимулирует секрецию желудочного сока, способствует повышению аппетита, положительно влияет на перистальтику кишечника. Кроме того, молочная кислота изменяет реакцию среды в кишечнике, помогает развитию в нем полезной микрофлоры.

Основной секрет благотворного действия кефира на здоровье человека кроется в наличии в нем кисломолочных бактерий. Благодаря им напиток с древних времен используют как целебный. Бактерии, приживаясь в кишечнике, подавляют в нем рост гнилостной микрофлоры.

И. И. Мечников обнаружил антибиотическое действие кисломолочных продуктов. Ученый проводил такой опыт: в бульон добавлялась ацидофильная палочка и стрептококки. Через 18 часов стрептококки разрушались. Такое же действие на патогенную микрофлору кишечника оказывают молочные грибки, присутствующие в кефире. Кроме

Scan by Tetyanka_&TTT22

того, они стимулируют рост полезных микроорганизмов в кишечнике ребенка. Благодаря такому уникальному действию кефир способен справиться с дисбактериозом.

Кефир можно использовать для регуляции работы желудочно-кишечного тракта. Свежий напиток оказывает послабляющее действие, а трехдневный — закрепляющее.

Кроме обычного кефира, существуют биокефир и бификефир. Все они дополнительно обогащены бифидобактериями, которые способствуют развитию собственной микрофлоры кишечника.

Кефир, ряженка, бифидокефир, бифидок, кумыс, ацидофилин — это продукты, которые надо обязательно вводить в свой рацион, в том числе для профилактики дисбактериоза.

В Японии, например, все заведения общественного питания с утра обязательно предлагают посетителям кисломолочные продукты. Эти продукты должен употреблять каждый, кто заботится о своем здоровье.

В советское время во всех санаториях и домах отдыха кефир стоял на столах в свободном доступе без ограничений.

Отдыхая в Турции, я была приятно удивлена обилием различных кисломолочных продуктов, предлагаемых как на завтрак, так и на обед, и на ужин. Салаты были заправлены не майонезом, как принято у нас, а йогуртами. Видимо, поэтому, несмотря на то, что состав пищи отличался от той, к которой мы привыкли у себя дома, никакого дискомфорта в области ЖКТ я ни разу не ощутила.

Пища, которую «любит» наша полезная микрофлора — это та, которая стимулирует ее рост и размножение. Больше всего нашим дружественным микроорганизмам нужны фрукты, овощи, бобовые и крупы — источники растительной клетчатки, которую они расщепляют.

Scan by Tetyanka_&TTT22

При дисбактериозе эти продукты должны преобладать в питании. Они в наименьшей степени поддаются замене другими продуктами и являются важным источником не только пищевых волокон, но и иных пищевых веществ, принимающих большое участие в обменных процессах и пищеварении: витаминов, минеральных солей щелочного характера, микроэлементов, различных углеводов, органических кислот.

Клетчатки много в сухофруктах, финиках, инжире, большинстве ягод, айве, кизиле, апельсинах, лимонах, бобовых, свекле, моркови, капусте белокочанной, баклажанах, брюкве, щавеле, сладком перце.

В последние годы в восстановительном периоде лечения дисбактериоза широко используют так называемые **структурированные пшеничные отруби.**

В отличие от обычных пшеничных отрубей, имеющих достаточно грубую структуру пищевого волокна и по этой причине противопоказанных для применения больным с воспалительными явлениями желудочно-кишечного тракта, структурированные пшеничные отруби избавлены от многих недостатков обычных пшеничных отрубей.

Они имеют приятный вкус, могут длительно (месяцами) храниться в сухом месте, не меняя своих свойств и не подвергаются микробному обсеменению. Важнейшая особенность структурированных отрубей — высокое содержание в них витаминов группы В, столь необходимых больным с дисбактериозом кишечника.

Структурированные пшеничные отруби из расчета 2-3 ст. ложки в день можно добавлять в любую пищу, особенно в каши, супы, мучные изделия, салаты. Принимать отруби можно и в сухом виде, запивая их водой, чаем или соком.

Очень полезна при дисбактериозе **квашеная капуста** с мочеными яблоками, клюквой, брусникой. Это настоящий кладезь витаминов, микроэлементов, ферментов и натуральных антибиотиков. Такая пища поддерживает нашу полезную микрофлору в отличном состоянии.

Когда я училась в аспирантуре и жила в общежитии, следить за питанием просто не было времени, поэтому оно, естественно, оставляло желать лучшего — все на бегу, в основном всухомятку. Зато я регулярно ела настоящую (не ту, что сейчас продают на рынках) квашеную капусту, обильно сдобренную

ягодами брусники и клюквы и непременно с антоновскими яблоками. Несмотря на сильную загруженность и неустроенный быт, я никогда не жаловалась на здоровье, а энергии было хоть отбавляй. Эту капусту, а еще соленые помидоры и огурчики, источающие необыкновенный аромат, продавали в те времена в обычном продуктовом магазине. Соленья эти лежали в больших деревянных кадках, что имеет немаловажную роль для сохранения полезных свойств продуктов.

Хорошо стимулирует рост полезных бактерий вещество **инулин**, которого много в топинамбуре или, как его еще называют, земляной груше, корнях одуванчика.

Надежно поддерживает жизнедеятельность микрофлоры овес. В нем содержится вещество **бета-глюкан**, которое стимулирует размножение полезной микрофлоры.

Не случайно англичане так любят овсяную кашу. Лет 300-400 назад, когда не было холодильников, они для сохранения мяса и рыбы свежими обильно посыпали их овсяной мукой.

Нашим полезным бактериям для их нормального развития и размножения необходимы не только минералы и микроэлементы, которые мы получаем из фруктов, овощей и соков, но и **полиненасыщенные жирные кислоты**. Они в достаточном количестве содержатся в орехах, семечках и различных семенах.

Жизненно важные **жиры, типа омега-3,** содержатся в **льняном масле и в жирной рыбе.** Поэтому рыбу желательно употреблять не только в так называемый рыбный день, один раз в неделю, а каждый день или хотя бы 3-4 раза в неделю.

Вкусно и полезно

Салат из черешкового сельдерея

4-5 средних стеблей сельдерея тщательно промыть в большом количестве воды. Нарезать небольшими кусочками длиной 2-3 см. Добавить мелко нарезанные или натертые на крупной терке яблоки, 1-2 соленых огурца, немного квашеной капусты, зеленый лук, а также мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Положить по вкусу соль и при желании немного сахара. Сбрызнуть лимонным соком и полить растительным маслом.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Геркулесовая каша с сухофруктами и орехами

В кипящую воду (2 стакана) всыпать овсяные хлопья (1,5 стакана), соль по вкусу, очищенные орехи, нарезанные курагу, чернослив и изюм. Варить 7-10 минут, помешивая. За 1-2 минуты до окончания варки добавить ванильный сахар. Для любителей сладкого можно в тарелку добавить мед по вкусу.

Кашу желательно есть по утрам, а перед сном полезно выпить стаканчик коктейля, состоящего из кефира с добавлением ягод (смородины, черники, клубники и др.) или фруктов (банана, ананаса, киви). Коктейль можно взбить миксером, а можно просто нарезать фрукты кусочками и перемешать.

Печеночный паштет

Говяжью печень (1 кг) нарезать на куски средней величины. Сложить в кастрюлю с толстым дном. Добавить 2-3 очищенные и крупно нарезанные морковки средней величины, 2-3 болгарских перца, репчатый лук (чем больше, тем лучше, 1/2-1 кг), зелень (укроп, петрушка), соль и перец по вкусу. Добавить немного воды и сливочного масла (около 100 г). Все тушить на маленьком огне до тех пор, пока печень не станет мягкой. Когда все остынет, провернуть два раза через мясорубку или взбить миксером. В готовый паштет можно еще добавить два сваренных вкрутую и измельченных яйца.

Тушеная рыба

Взять любую рыбу, можно и мелкую, у которой при длительном тушении размягчаются кости. Очистить, выпотрошить, нарезать на куски, если рыба крупная. Положить в посуду, чередуя со слоями нашинкованных овощей (морковь, лук, помидоры), залить бульоном или водой. Добавить сахар, соль, уксус или лимонный сок, растительное масло. Плотно закрыть крышкой и тушить до готовности примерно 60 минут. Перед окончанием тушения, за 10-15 минут, добавить пряности и специи (куркума, имбирь, лавровый лист, черный перец горошком, гвоздика и корица). Они придают рыбе не только особый вкус и аромат, но и будут способствовать размножению полезной микрофлоры.

Блюдо полезно и при *остеопорозе*.

Надеюсь, рецепты блюд, которые я рекомендовала, избавят вас от дисбактериозного настроения (если у кого-то оно имеется) и не только принесут пользу, но и доставят удовольствие.

Ирина ГУЩА,врач высшей категории, кандидат медицинских наук.

ЗАНОЗА В МОЗГАХ

Мигрень

В старинных романах барышни, томно обмахиваясь веерами, непременно жаловались своим кавалерам на жуткую мигрень. Давно превратились в пепелища дворянские гнезда, не стало барышень, вееры вышли из моды, а мигрень по-прежнему остается одним из самых распространенных неврологических заболеваний, которым страдает около 10% населения развитых стран.

Симптомы Понтия Пилата

Жертвой мигрени чаще становятся женщины среднего возраста, хотя и представители «сильного» пола не застрахованы от сомнительных «прелестей» этого недуга. Классическим примером «мужской» мигрени служит персонаж знаменитого романа М.А. Булгакова «Мастер и Маргарита» – прокуратор Иудеи Понтий Пилат, которого преследовала пульсирующая боль в одной половине головы.

Такой «половинчатый» характер головной боли нашел отражение в латинском названии болезни: гемикрания (hemi – половина; cranion – череп). Описание приступа болей у Понтия Пилата достойно медицинского учебника, что и неудивительно: Михаил Афанасьевич Булгаков был талантливый врач, прекрасно знакомый с симптомами мигрени.

В зависимости от частоты приступов и симптомов различают три типа мигрени:

- простая (эпизодическая) мигрень без ауры – приступы мигрени случаются редко и не сопровождаются симптомами ауры.
- эпизодическая мигрень с предшествующей аурой.
- хроническая мигрень – приступы случаются 10-15 раз в месяц.

Чаще всего (70 % случаев) встречается эпизодическая форма мигрени. Подчас приступ провоцирует нервное перенапряжение, резкая смена погоды, переедание, алкоголь, прием гормональных контрацептивов.

Scan by Tetyanka_&TTT23

Течение приступа «простой» мигрени складывается из трех фаз. Вначале резко меняется настроение: появляются депрессия, ощущение тревоги, сонливость, зевота. Постепенно возникает пульсирующая боль в лобно-височной области, глазном яблоке. На болевой стороне (чаще справа) отмечается слезотечение, заметна набухшая височная артерия, отечность височной области. Иногда больные жалуются на распирание, «раскалывания», говорят о занозе в голове... Нередко возникает тошнота, в ряде случаев заканчивающаяся многократной рвотой. Боль сопровождается снижением порога чувствительности. Даже нежное прикосновение к коже становится нестерпимым, беспокоит яркий свет, громкие звуки... Каждый удар пульса отдается в голове ударом молота. В это время человек старается уединиться, лечь в постель, задернуть шторы, закрыть уши подушкой.

Средняя продолжительность приступа – от восьми до двадцати часов; затем боль постепенно затухает, появляется выраженная сонливость, чувство разбитости. Приступ может случиться в любое время суток, но наиболее тяжелые случаи отмечаются ближе к ночи, особенно в полнолуние.

Приступами мигрени страдали Юлий Цезарь, Эдгар По, Ги де Мопассан, композиторы Р. Вагнер, Ф. Шопен, Петр Чайковский, великие ученые Чарльз Дарвин и Зигмунд Фрейд.

Другая форма мигрени начинается с предвестников приступа (ауры). При этом вначале отмечаются зрительные галлюцинации (сверкающие зигзаги, точки, шары, огненные фигуры, молнии). Люди, предметы кажутся больному съежившимися или, напротив, удлиненными, что получило название «синдрома Алисы» – по имени героини книги Л. Кэрролла «Алиса в стране чудес». Подчас в этот период отмечается выпадение отдельных участков зрения. Если зрительные нарушения возникают в правой половине поля зрения, то головная боль локализуется слева, и наоборот.

Несмотря на то, что мигрень известна с незапамятных времен, до сих пор ученые не сошлись в едином мнении о причинах ее возникновения. Нет сомнений, что важную роль играют наследственные факторы: так, матери, страдающие мигренью, передают головную боль своим детям в 92 % случаев.

Определение типа мигрени важно для выбора эффективной терапии, поэтому больным следует вести специальный дневник, фиксируя данные о каждом приступе (дата, время суток, когда начался приступ, наличие ауры, интенсивность и локализацию головной боли, какие лекарства были приняты, как быстро прошел приступ и т.д.).

Следует помнить, что интенсивные головные боли с рвотой, тошнотой, нарушениями зрения, могут быть маркерами куда более опасных заболеваний, чем мигрень, например, опухоли головного мозга. Поэтому для уточнения диагноза и исключения других болезней головного мозга прибегают к помощи компьютерной томографии или МРТ.

Средство Дуремара на все времена

Лекарства от мигрени подбираются строго индивидуально: один препарат, исцеляющий одного пациента, оказывается совершенно бесполезным для другого.

Более того, даже, казалось бы, безобидные анальгин или парацетамол могут вызвать ряд серьезных осложнений (кровотечение при язвенной болезни желудка, аллергические реакции). Поэтому использовать лекарственные средства при мигрени необходимо крайне аккуратно, стараясь обойтись минимальным набором препаратов, и, естественно, под контролем врача.

Кроме медикаментозной терапии при мигрени используют иглотерапию, массаж. Во время приступа подчас приносит облегчение применение тепла на голову, мытье головы горячей водой, стягивание головы платком, горячие ножные ванны.

В последнее время вновь стали все чаще прибегать к помощи пиявок – гирудотерапии. Доказано, что лечебное действие пиявок при мигрени складывается из нескольких факторов: пиявка вбрасывает в организм человека слюну, содержащую массу биологически активных веществ; кроме того, пиявки оказывают действие, сходное с процедурой иглоукалывания, снимающей головную боль. Обычно во время приступа 3-5 пиявок прикладывались на область височных отростков и в заушные области.

Scan by Tetyanka_& TTT22

Лучшая профилактика – сон и покой

Оговоримся сразу: абсолютных методов профилактики мигрени не существует. Однако, соблюдая ряд мер, можно уменьшить частоту возникновения приступов головной боли.

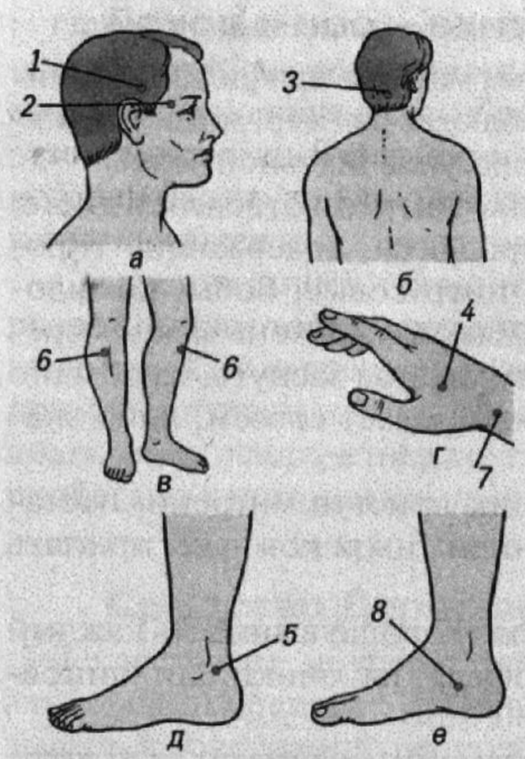
Важное место в профилактике мигрени отводится диете, при которой исключаются продукты, содержащие тиромин (шоколад, какао, орехи, цитрусовые, бобы, помидоры, сельдерей, сыры), а также алкоголь. Очень важно отрегулировать сон. Если пациенту удается заснуть, то обычно после пробуждения боль либо исчезает совсем, либо значительно утихает.

- Поэтому, если у вас возник приступ мигрени, постарайтесь уединиться в темной тихой комнате, принять снотворное и уснуть.
- При частых головных болях хорошо выпивать каждый день по 50 мл сока картофеля, клубники или шиповника.
- Черный чай желательно заменить зеленым, а от кофе отказаться.
- Способствует устранению головной боли стакан теплого молока, выпитый на ночь.

Если у вас дома живет кошка, то воспользуйтесь замечательным свойством своей любимицы устранять головную боль. Для этого положите кошку в виде воротника на шею и плечи и попробуйте спокойно посидеть так около 30 минут.

Кстати, все тот же Понтий Пилат во время приступа гемикрании предпочитал покой, полумрак и ласку любимой собаки Банги...

Точечный массаж при головной боли и приступах мигрени выполняется *успокаивающим методом*, приемом вращательного поглаживания каждой точки в течение 2-4 минут. Симметричные точки на голове и ногах массируют одновременно с двух сторон. При выполнении массажа больной должен сидеть или лежать. Воздействие на точки 4, 6, 7, 8 производят *тонизирующим методом*, приемом вращательного надавливания или вибрации в течение 30 секунд – 1 минуты. (См. рис.)



Точка 1 — симметричная. Массировать одновременно с двух сторон.

Точка 2 — симметричная. Массировать одновременно с двух сторон.

Точка 3 — симметричная, находится под затылочными буграми. Массировать одновременно с двух сторон.

Точка 4 — симметричная. Массировать сидя, вначале справа, затем слева, расслабив мышцы кисти.

Точка 5 — симметричная. Массировать одновременно с двух сторон в положении сидя.

Точка 6 — симметричная. Массировать одновременно с двух сторон в положении сидя.

Точка 7 — симметричная. Массировать вначале справа, затем слева, положив руку на опору.

Точка 8 — симметричная. Массировать одновременно с двух сторон в положении сидя.

Советы доктора Парацельса

При лечении мигрени часто используются рецепты, которыми широко пользовались врачи в прежние эпохи. Знаменитый врач и алхимик Парацельс утверждал, что приступ мигрени снимает стакан горячей воды, выпитый залпом, и тугая горячая повязка на голову. Во времена Екатерины Великой придворные дамы наносили по 2-3 капли майоранового, ментолового, базиликового, розового или лавандового масла на носовой платок и периодически вдыхали аромат.

● **Мед** – также надежное средство при головных болях.

В 200 мл теплой воды нужно растворить 3 ч. ложки меда. Выпивать раствор 3 раза в день за 30 минут до еды.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Большой популярностью у старых лекарей пользовались и средства из зеленой аптеки. Вот рецепты некоторых из них:

Измельчить, смешать по 1 ст. ложке цветков **календулы лекарственной**, листьев **мяты перечной**, 2 ст. ложки цветков **тысячелистника обыкновенного**, по 1 ст. ложке цветков **боярышника кроваво-красного**, корневищ **валерианы лекарственной**. 3 ст. ложки смеси залить 750 мл кипятка, настоять в термосе 12 часов, процедить. Принимать по 50 мл теплого настоя через каждые 2 часа в течение 3 дней при частых приступах мигрени.

Залить 1 ст. ложку цветков **бузины травянистой** 300 мл кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Принимать для лечения мигрени по 50 мл с медом 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

Залить 1 ст. ложку листа **вахты трехлистной** 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить для лечения мигрени по 100 мл 2 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 1 ст. ложку коры **калины** 250 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, настаивать 15 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день при приступах мигрени, протекающей с повышенным кровяным давлением.

Смешать в равных частях лист **ежевики**, кору **крушины ольховидной**, цветки **пижмы**, траву **пустырника**, цветки **ромашки**, траву **сушеницы**. 3 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, варить на малом огне 5 минут, настоять 1 час, добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 50 мл 3-4 раза в день во время приступов мигрени в предменструальный и менструальный периоды.

Быстрое облегчение может принести **горчичная ванна**. Развести 1 горсть горчичной муки водой 50°С до образования кашицеобразной массы и затем размешать эту массу в ведре с водой, нагретой до 38-39°С. Горчичные ванны для рук и ног являются хорошим «отвлекающим» средством для мозговых сосудов. Ванны для рук и ног эффективнее общей ванны. Остатки горчичной муки надо смыть теплой водой.

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук.

НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ ПОПУТЧИК

Артериальная гипотония

«Предупреждение Плюс»: В прошлом номере мы опубликовали ответ на письмо Орловой Галины Николаевны, где она просила помочь ей разобраться с атеросклерозом и гипотонией – непростыми диагнозами, требующими отдельного подхода к каждому. Надо сказать, что подобная патология довольно часто идет бок о бок. Именно поэтому мы и разделили ответ на две части. Сегодня в продолжение темы читайте о причинах, видах низкого давления и способах его повышения.

Артериальная гипотония – это симптомокомплекс, характеризующийся устойчивым или, по крайней мере, частым снижением артериального давления крови ниже 100/60 мм рт. ст.

Основными признаками гипотонии, помимо сниженных показателей АД, являются повышенная утомляемость, снижение работоспособности, частые головные боли, склонность к обморочным состояниям, приступы холодного пота, иногда крупная дрожь в руках.

Отмечается зависимость возникновения приступа гипотонии от изменения погоды (метеолабильность).

Артериальная гипотония может быть *физиологической* и не сопровождаться никакими недомоганиями. Такая ситуация возникает у тренированных людей, спортсменов.

Нередко девушки и молодые женщины также имеют низкие цифры АД, не испытывая при этом дискомфортных ощущений. Это связано со специфическим действием женских половых гормонов (эстрогенов) на сосудистую стенку. Ближе к климактерическому периоду эстрогенсинтетическая функция яичников падает, и гипотония может планомерно смениться повышенным давлением. Касаясь ситуаций, когда АД 100/60 должно оцениваться как нормальное, предлагаю вспомнить о возрастных показателях. У детей давление ниже, чем у взрослых. Поэтому для подростка от 14 до 17 лет АД 100/60 считается нормальным.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Я не напрасно, давая определение гипотонии, обратил внимание на то, что это не болезнь как таковая, а симптомокомплекс. Ее можно сравнить с нежелательным попутчиком, который любит сопровождать многие заболевания. Так, например, она может развиться в ходе прогрессирования инфекционного заболевания, как признак его утяжеления.

Гипотония может возникнуть вследствие снижения функции щитовидной железы, скрытой или явной недостаточности надпочечников.

Гипотонией сопровождаются все заболевания, для которых характерна скрытая (и тем более явная) кровопотеря. Например, миома матки, неспецифический язвенный колит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, кровохарканье при туберкулезе или раке легких и так далее.

В таких случаях основное заболевание приводит не только к анемии, но и к снижению объема циркулирующей крови (ОЦК).

Анемии без снижения ОЦК также могут сопровождаться гипотонией. Например, B_{12}-дефицитная макроцитарная анемия, развивающаяся вследствие нарушения всасывания витамина B_{12} (при гипоацидных гастритах и других болезнях ЖКТ) нередко сопровождается гипотонией без изменения ОЦК.

К слову сказать, практически все вегетарианцы, а также фанаты голодовок – экстремалы, которые сами себя доводят до сходного состояния, забывая, что основное поступление витамина B_{12} обеспечивается мясом. Безусловно, есть растительная пища, содержащая этот витамин (соя, бобы и пр.). Но мало кто об этом знает.

Гипотонией характеризуются заболевания сердца, приводящие к недостаточности его работы. Например, перенесенные инфаркты, как в остром периоде, так и в последующие годы из-за развития постинфарктного кардиосклероза.

Артериальной гипотонией сопровождаются инфекционные миокардиты, кардиомиопатии, некоторые врожденные и приобретенные пороки клапанного аппарата сердца.

Как мы видим, во всех перечисленных случаях гипотония является вторичным проявлением основного страдания, без квалифицированного лечения которого снижение АД не будет устранено.

Отдельно нужно выделить гипотоническое состояние, развивающееся вследствие функционального нарушения регуляции артериального давления со стороны гипоталамуса. Именно этот случай чаще всего рассматривается как гипотония в чистом виде. Он доставляет пациентам дискомфорт и считается болезнью, требующей лечения. Речь идет *о гипотензивном варианте вегето-сосудистой (нейроциркуляторной) дистонии.*

Известно, что гипоталамус (небольшой орган, расположенный в основании мозга) отвечает за координацию деятельности эндокринной системы и вегетативной (автономной) нервной системы. Иными словами, этот кукловод держит в своих руках все ниточки, на которых висят внутренние органы и сосуды. Если кукловод не в духе, или, скажем, пьян, можно догадаться, какое представление мы с вами увидим.

Понятное дело, гипотония – хоть и ведущий, но не единственный признак НЦД по гипотензивному варианту. Помимо сниженного АД отмечаются изменения сердечного ритма, колебания температуры тела, потливость, изменение кожного дермографизма, нарушения моторики толстого кишечника, выражающиеся чаще всего в запорах, расстройства сна и эмоционального состояния.

Больные с данным типом НЦД традиционно считаются «трудными» по той причине, что в явной фармкоррекции традиционными кардиологическими средствами они не нуждаются, а препаратов, регулирующих деятельность гипоталамуса, очень мало. По сути дела, все они представляют собой различные производные растений. В первую очередь это **красавка** и **спорынья** (беллатаминал, беллоид, белласпон). Данные растения традиционно использовались для лечения гипоталамических расстройств и до того, как сформировались в виде таблеток.

Сейчас красавкой и отчасти спорыньей в чистом виде пользуются исключительно опытные травники, так как

Scan by Tetyanka &TTT23

эти растения относятся к категории сильнодействующих и при неправильном обращении могут вызвать серьезное отравление.

В своих статьях мне неоднократно доводилось вспоминать о ближайших родственниках красавки по семейству пасленовых – о **дурмане** и **белене**. Их эффекты во многом сходны, хотя и различаются в частностях.

Для лечения *гипоталамических расстройств*, даже приобретающих злокачественное рецидивирующее течение в виде диэнцефальных кризов, я нередко использую траву **белены**, которую даю в составе сбора, состоящего не менее чем из 7 растений, подобранных в соответствии с особенностями пациента. Белена – растение ядовитое, именно по этой причине я не буду расписывать схему применения, так как в каждом отдельном случае надо действовать строго индивидуально.

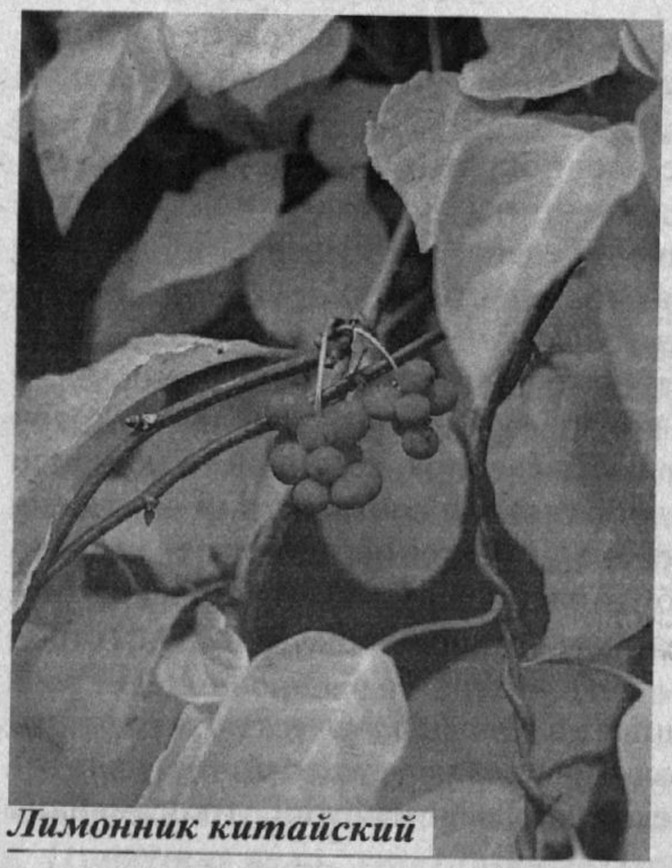
Среди трав, влияющих на *гипоталамическую регуляцию*, можно выделить **боярышник кроваво-красный, горицвет весенний, клопогон даурский, ландыш майский, лукосемянник даурский.**

Однако повышать давление, а значит, и применяться при гипотонии, могут только **горицвет** и **ландыш**, остальные будут понижать. Поэтому назначение их при гипотензивном варианте НЦД возможно только под прикрытием средств, повышающих АД.

Свойством *повышать артериальное давление* обладают кардиотоники, растительные адаптогены: **элеутерококк колючий, левзея сафлоровидная, лимонник китайский, солодка уральская, родиола розовая, аралия маньчжурская, заманиха высокая, женьшень, очиток пурпуровый, чай, кофе, кола.**

В традиции русских травников использовать адаптогены в виде спиртовых настоек. Для приготовления настойки берут, как правило, корень растения. Однако могут использоваться и другие части. Например, листья элеутерококка содержат не меньше активных веществ, чем корни.

Настойки готовятся из расчета 1 часть сырья на 10 частей водки. Чистый спирт для настоек не подходит, так как экстракция при этом хуже.



Лимонник китайский

Измельченное сырье заливают водкой, встряхивают и ставят на 10-14 дней в темное место, затем процеживают. При приеме настойки разводят в рюмке (20-30 мл) воды.

Дозы рассчитываются следующим образом:

для взрослого человека – 1 капля настойки на 2 кг массы тела на прием;

для ребенка до 14 лет – по 1 капле на год жизни.

Пить 3 раза в день до еды. Курс лечения – 1,5-2 месяца.

В китайской, корейской, японской и тибетской медицине, как правило, делается отвар таких растений. Причем никогда не берется единственное растение. Как показало изучение традиционных рецептов восточных медицинских школ, прописи с адаптогенами включают обычно 9-13 растений, и действие многих из них дублируется. Адаптогенов в них обычно 3-4 наименования.

Порекомендовать такой подход для домашнего применения, значит обречь пациента на длительные, нередко бесполезные поиски растительного сырья. Наш способ с мононастойками безусловно проще.

Из растений этой группы, пожалуй, только **лимонник китайский** обладает наиболее *выраженным свойством повышать артериальное давление.*

Известно несколько вариантов приготовления лекарства из лимонника.

Среди охотников Дальнего Востока бытует простой способ: пожевать несколько семян (косточек) лимонника.

Для длительного приема можно сделать водочную настойку семечек или ягод лимонника по приведенной выше методике.

Используется также чай из веточек лимонника, обладающий замечательным вкусом лимона, за что растение и получило свое название.

Берутся несколько кусочков сухой лианы лимонника и заливаются кипятком, настаиваются, как обычный чай.

Некоторые хозяйки любят в варенье добавлять плоды лимонника. Такой десерт обладает лечебными свойствами растения. Однако здесь главное – не переборщить: ягоды очень кислые и даже горьковатые, поэтому количество выбирайте по вкусу. В принципе все зависит от количества сахара. Можно варить варенье вообще из одного лимонника.

В заключение приведу состав сбора для лечения *гипотонии*:

Элеутерококк колючий (корень) – 2 части
Вахта трехлистная (лист) – 1 часть
Лимонник китайский (семена) – 2 части
Ятрышник (клубень) – 1 часть
Шиповник (плоды) – 2 части
Калина (плоды) – 1 часть
Земляника лесная (трава) – 1 часть

1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами воды, замочить на 1 час. Потом кипятить на медленном огне до упаривания до половины исходного объема. Пить утром и в обеденное время по 100 мл до еды. Курс – 2 недели.

Андрей АЛЕФИРОВ, врач высшей категории.

Scan by Tetyanka &TTT22

КАК РАЗОРВАТЬ ЗАМКНУТЫЙ КРУГ

Ишемический колит

✉ «Здравствуйте, уважаемая редакция! Выписываю ваш журнал с 2010 года. Сделала бы это раньше, просто не знала о его существовании. Обратиться к вам заставила болезнь. В настоящее время регулярно беспокоят кинжальные боли в животе. Врачи поставили диагноз: ишемический колит, в перспективе инфаркт кишечника, ректальное кровотечение. Обращалась к хирургам, которые отправляют к терапевтам, а те, в свою очередь, вновь к хирургам. Какой-то замкнутый круг получается.

Очень надеюсь на вашу помощь и дельные советы…».

В.Д. Ольховская.

Ишемический колит (ИК) – это более поздняя стадия сосудистого поражения кишечника, когда на почве нарушения кровоснабжения развиваются структурные изменения слизистой оболочки и других его слоев. Чаще всего ИК вызывается атеросклерозом артериальных сосудов кишечника. Иногда он может наблюдаться при *геморрагических капилляротоксикозах, узелковом периартрите, системной волчанке* и т.д., то есть при системных аутоиммунных заболеваниях.

У нашей читательницы причиной болезни является *атеросклероз*. Чтобы не повторяться (подробнее читайте об этом в «ПР+» № 6, 2014 г.), дам только общие рекомендации.

Режим питания

Для данного заболевания показана **лечебная диета № 4.**

Диету № 4 прописывают при острых и резких обострениях *хронических заболеваний кишечника* с сильными поносами с целью обеспечения питания при нарушении пищеварения, для уменьшения воспаления, бродильных и гнилостных процессов в кишечнике, а также для нормализации функций кишечника и других органов пищеварения. Это диета пониженной энергоценности за счет уменьшения потребления жиров и углеводов при нормальном содержании белка. Исключают-

ся продукты, усиливающие секрецию органов пищеварения, процессы брожения и гниения в кишечнике.

Продукты, от которых следует отказаться: все овощи, фрукты, сухофрукты, жирные сорта мяса, рыбы, копчености, колбасы, консервы, сладости (варенье, конфеты, компоты, джемы), выпечка (торты, пирожные, пироги и т.д.).

Пациентам назначают жидкие, полужидкие протертые блюда, сваренные на воде или на пару. Рекомендую все виды каш на воде, протертые крупяные супы на воде, нежирный куриный бульон из грудок.

Прием пищи 5-6 раз в день порциями по 200 г.

Диету № 4Б назначают при *острых заболеваниях кишечника* в период улучшения, при *хронических заболеваниях кишечника* после резкого обострения и при незначительном обострении, а также при сочетании с поражением других органов ЖКТ.

Целью данной диеты является обеспечение умеренного питания в условиях нарушенного пищеварения, уменьшение воспаления и нормализация функций кишечника, а также других органов желудочно-кишечного тракта. Диета полноценна по энергоценности и химическому составу с небольшим увеличением содержания белка.

Рекомендуются **протертые и измельченные блюда, сваренные на воде или на пару.** Каши, лучше зерновые (геркулес), на воде, постные супы из нежирной рыбы, бульон из грудки и отварное филе из курицы, макаронные изделия, отварное филе трески и судака, филе индейки и т.д. О напитках и других продуктах я уже рассказала в диете № 4 (см. выше. – ***Прим. ред.***).

Необходимо исключить все продукты и блюда, усиливающие процессы брожения и гниения в кишечнике.

Прием пищи 5-6 раз в день порциями по 250-300 г.

Следующая **диета, № 4В** является *переходом к рациональному питанию в период выздоровления*. Это все вышеупомянутые в диете № 4 заболевания кишечника и других органов ЖКТ, только в стадии затухания болезни и выздоровления. Данная диета предназначена для обеспечения полноценного питания при незначительной недостаточ-

Scan by Tetyanka_&TTT22

ности функции кишечника, которая будет способствовать восстановлению деятельности других органов ЖКТ.

Полностью исключаются продукты, вызывающие и усиливающие брожение, гниение, резко повышающие секрецию желудка, поджелудочной железы, желчеотделение. Рекомендованы продукты, описанные в диете № 4Б.

Пищу следует готовить в неизмельченном виде на пару, варить или запекать без корочки. Режим питания – 5 раз в день по 200-250 г.

Режим труда и отдыха

- Следует избегать больших физических нагрузок.
- Не поднимать тяжести, разрешенный вес составляет не более 2 кг.
- Не работать в наклон.
- Показана спокойная ходьба в теплое время года по 20-40 минут несколько раз в день.
- Ночной сон должен быть не менее 8 часов, дневной – 45-60 минут.
- Ежедневный теплый душ.
- В теплое время года пребывание на свежем воздухе до 4-5 часов, в холодное время – по состоянию здоровья (от 20 до 30 минут).
- Носить удобную одежду, без тугих поясов.
- Обувь желательна кожаная с лечебными стельками.
- Обязательное и регулярное посещение врача 2 раза в год.
- Санаторно-курортное лечение показано только в период ремиссии.
- Всю медикаментозную терапию строго назначает лечащий врач!

Фитотерапия

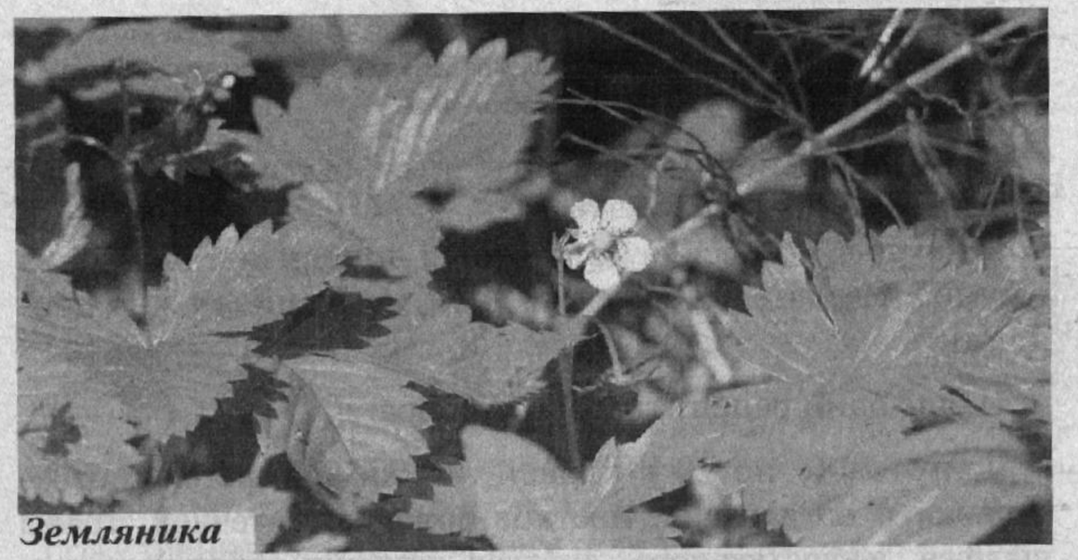
Предложу несколько рецептов фиточаев.

Рецепт №: 1

Боярышниковый чай продается в аптеке.

1 пакетик поместить в чашку, залить крутым кипятком, настоять 15 минут. Принимать с медом 2 раза в день.

Scan by Tetyanka_TTT22



Земляника

А можно приготовить настой самим. Для этого:

1 ст. ложку сухих ягод поместить в стеклянную банку, залить тонкой струйкой 300 мл кипятка, настоять 30-40 минут, процедить.
Принимать как напиток между приемами пищи.
Курс произвольный – от 2 недель до 2-3 месяцев.

Рецепт № 2

Взять 10 г травы **мелиссы** и 30 г травы **земляники**. Измельчить их, смешать, хранить в сухом и темном месте в стеклянной посуде.

1 дес. ложку трав без верха залить 250 мл кипятка, настоять 30-40 минут, процедить. Принимать как чай с добавлением меда.

Рецепт № 3

Хорошо помогает смесь сока **красного лука** с **медом**.

Смешать луковый сок с медом в равной пропорции.
Принимать по 1 ч. ложке через 1,5 часа после

В год можно провести 2 курса лечения.

Эффективные результаты дает назначение продуктов пчеловодства, а также **мумиё**.

Средство следует принимать утром натощак в зависимости от веса пациента: до 70 кг – 0,2 г в сутки; до 80 кг – 0,3 г в сутки; до 90 кг – 0,3-0,4 г в сутки; более 90 кг – 0,4-0,5 г.

За 2 часа до еды нужно развести разовую дозу мумиё теплым молоком в пропорции 1: 20, то есть 1 часть средства растворить в 20 частях молока.

При непереносимости молочных продуктов молоко можно заменить теплой водой.

На курс в 1,5 месяца потребуется приблизительно 10-25 г мумиё. Сделать перерыв в 10 дней, и лечение можно продолжить.

И еще один рецепт травяного сбора:

приготовьте по 20 г корней **лопуха большого**, листьев **черники** и **одуванчика**, цветков **ромашки аптечной**, травы **шалфея лекарственного**, листьев **цикория обыкновенного**, измельченных плодов **шиповника коричного** и измельченных плодов **боярышника**, 10 г травы **пустырника**.

Все компоненты смешайте, храните в темном, прохладном, сухом месте в стеклянной банке с закрытой крышкой.

1 дес. ложку смеси поместите в эмалированную посуду, залейте 500 мл кипятка, прокипятите на медленном огне 5-6 минут, настаивайте 1,5-2 часа, процедите, храните в холодильнике.

Пейте по 100 мл за 20 минут до или через 1,5 часа после еды 3-4 раза в день, курс – 1,5-2 месяца.

За год можно провести 3 подобных курса лечения с перерывом в 1-2 месяца.

Доброго здоровья и не забывайте соблюдать мои пожелания по режиму и отдыху, а также регулярно посещать своего лечащего врача.

Тамара БОРКУНОВА,
врач-терапевт,
кандидат медицинских наук.

Scan by Tetyanka &TTT22

НЕ ХОЧУ СИДЕТЬ НА ЛЕКАРСТВАХ ПОЖИЗНЕННО

Гипотиреоз; обструктивный бронхит; ахиллобурсит

✉ «…Читаю журнал от корки до корки. Прошу посоветовать фитотерапию и питание при гипотиреозе. Заболела в прошлом году. Мне 54 года, веду здоровый образ жизни. Повышен уровень тиреотропного гормона ТТГ=7,21. Уровень Т3 и Т4 нормальный, холестерина – слегка повышен. Давление 100-110 на 70. Принимаю ежедневно эутирокс (эль тироксин) в дозе 25 мкг. Не хочется пожизненно сидеть на лекарствах, есть ли выход из этого положения? Можно ли есть часто морскую капусту и морскую рыбу и правда ли, что применение исландского мха (цетрарии исландской) может помочь в моей ситуации?

Обнаружился бронхит с обструктивным синдромом – показана ли фитотерапия при этом заболевании?

Кроме этого, обострилась старая травма, диагноз: ахиллобурсит. Сухожилие утолщено и болезненно, особенно к концу рабочего дня. Мне приходится много времени проводить на ногах, ходить в день не меньше 10 км. Можно ли при хроническом воспалении использовать разогревающие мази и массаж в области ахиллова сухожилия?..».

Анна Гурьевна Ефанова.

По статистическим данным, в нашей стране каждый пятый житель имеет те или иные заболевания щитовидной железы (ЩЖ). Этот эндокринный орган отвечает за энергетический обмен.

Гипертиреоз

Если функция ЩЖ повышена, расход энергии у больного становится больше: наблюдается умеренный рост температуры тела, человеку жарко, он начинает худеть, глаза блестят, движения и речь порывисты, сердце бьется часто. Эти симптомы обнаруживаются у ранее спокойных и размеренных людей. Через некоторое время может опре-

деляться пучеглазие, взгляд становится «гневным». Есть и другие признаки болезни.

Гипотиреоз

При снижении функции железы, что чаще бывает в зрелом возрасте, как у нашей читательницы, картина болезни противоположная. Больные становятся медлительными, у них растет вес, они мерзнут, волосы становятся тонкими и ломкими, кожа сухая, волосы усиленно покидают голову, настроение чаще плохое, депрессивное. Глаза тускнеют, взгляд погасший. Больные жалуются на повышенную утомляемость, мышечную слабость, хронические запоры, хрипоту. При исследовании крови обнаруживается анемия. Регистрируется замедление сердечных сокращений.

Ситуация не из простых. Врач назначил лекарство эутирокс (щадящая доза – 25 мкг), которое не дает желаемого эффекта, и Анна Гурьевна не хочет терять время, просит усилить лечение растительными средствами.

Давайте составим **сбор** из цветков **боярышника**, **календулы** и **бузины черной**, травы **дурнишника**, **пустырника**, **мяты**, **омелы**, **жерухи**, **чистотела**, **череды**, корней **лапчатки серебристой**, **солодки**, семян **подорожника** – все по 50 г.

Измельченные растения рекомендую заваривать по 1 ст. ложке на 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Добавить 1 ст. ложку пчелиного меда. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – примерно 1,5 месяца.

Своим пациентам дополнительно назначаю сок **зюзника европейского** по 1 ст. ложке ежедневно. Этот сок заготавливается в нашей семье наряду с несколькими десятками других для использования в лечебной практике.

В дополнение к первому сбору можно порекомендовать другой состав трав при *гипофункции щитовидной железы*:

трава **щирицы** (амарант), **дрока красильного**, **фукуса пузырчатого**, **исландского мха**, корни **элеутерококка**, **пиона**, лист **плюща**, **березы**, **татарника**, кора **крушины**, семя **льна**, плоды **рябины черноплодной** (аронии).

Scan by Tetyanka &TTT22

Щирица (амарант)

Растения берутся по 50 г, смешиваются и измельчаются. Способ приготовления и прием, как в предыдущем рецепте.

Диетотерапия может включать морепродукты, морскую капусту и различные виды капусты вообще, йодированную соль, фейхоа, изделия из молодого грецкого ореха (варенье).

Бронхиальная астма

Поскольку у нашей читательницы еще обнаруживается обструктивный бронхит с астматическим компонентом, то весной и осенью по месяцу-полтора в качестве профилактики и предупреждения обострений болезни целесообразно пролечиваться сбором из **мать-и-мачехи**, **ряски**, корня **солодки**, **девясила**, **алтея**, травы **чистотела**, **крапивы**, **донника**, **чабреца**, листа **подорожника**, **малины**, **ежевики**, травы **сенны**, **душицы**, семян **аниса** и **фенхеля**.

Травы нужно брать в равной весовой пропорции (в данном случае по 30 г), измельчить и заваривать из расчета 1,5 ст. ложки на 400 мл кипятка, выдержать в тепле или термосе не менее часа. Процедить. Добавить 1 ст. ложку сока **подорожника** (**рябины**, **чабреца**), 30 капель аптечного цитросепта и 1 ст. ложку натурального меда. Состав принимать по 50-70 мл в течение дня до и после еды.

Лечение проводится с периодическими (через день или два) ингаляциями паров этого сбора:

на 2 л кипятка добавить 1 ст. ложку сбора, перемешать и, раздевшись по пояс, укрывшись одеялом, вдыхать пары. Процедура длится 10-15 минут. Принять теплый душ и лечь в постель.

Полезно во время лечения проводить лечебные «песенные тренировки» по 15-20 минут. По 3-5 песен утром и вечером.

Что же делать и как лечить ахиллобурсит?

Травы и здесь будут на пользу для выздоровления. Возьмите в равной пропорции доступные виды растительного сырья: **подорожник**, **тысячелистник**, **березовый**, **малиновый**, **тополиный**, **ивовый**, **смородиновый**, **ежевичный** и **дубовый** лист, цветки **календулы**, корни **девясила**.

5-7 ст. ложек сбора измельченных трав залейте 3-4 л воды, отварите 10 минут под крышкой, дайте настояться и остыть составу до 40-45 градусов и поместите туда больную ногу на 20 минут. После процедуры нанесите гомеопатический крем Траумель, наденьте теплый носок и ложитесь спать. Проведите 10-15 сеансов такого домашнего лечения.

Болезнь имеет рецидивирующий характер, который провоцируется переохлаждением нижних конечностей, непомерными нагрузками (длительная ходьба с тяжелым грузом, мокрая обувь, длительное стояние...). Поэтому держите впрок эти травки и прибегайте к их помощи при первых признаках возврата болезни.

Вы спрашиваете о пользе или вреде массажа. Легкий самомассаж и последующее втирание мази с **окопником**, **сабельником** или мази Траумель помогут облегчить состояние.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
апи- фитотерапевт,
полковник медицинской службы.

Scan by Tetyanka_&TTT22

УСЛАДА СЕРДЦА

Диабет, ИБС, гипертония, стенокардия, ХПН, ретинопатия

В последнее время медики усиленно говорят об эпидемическом распространении диабета и сердечно-сосудистых заболеваний, тесно взаимодействующих друг с другом. Надо сказать, что отдаленный прогноз у сахарного диабета 2-го типа, если его не лечить, довольно неутешительный. При нем резко повышается вероятность развития самых разных недугов, которые со временем могут стать причиной инвалидности.

Это заболевания сердечно-сосудистой системы (ССЗ), среди которых особо выделяются наиболее грозные проявления ИБС – *инфаркт миокарда* и ХСН (*хроническая сердечная недостаточность*); *слепота*; тяжелое поражение почек, приводящее к *почечной недостаточности*; различные *заболевания сосудов ног*, которые со временем грозят ампутацией конечностей. На самом деле все 4 группы осложнений, которые я назвала, связаны с тяжелым поражением сосудов, вследствие чего ускоряется развитие атеросклероза и поражаются крупные артериальные сосуды. Помимо этого появляется микроангиопатия – изменяются стенки даже самых мелких сосудов, нарушая обычный кровоток. И самое опасное – все эти изменения бывают незаметны до поры до времени, то есть бессимптомны. Если взять больного с диабетом 2-го типа, у него, скорее всего, не будет (в отличие от больного диабетом 1-го типа) ни ком, ни постоянного чувства жажды...

Когда стоит насторожиться?

Если у человека есть избыточный вес, т.е. ожирение, и ему за 40, а плюс к тому есть семейный анамнез, склонность к гипертонии и другим сосудистым заболеваниям, то тогда стоит проверить 2 показателя крови. Самый простой – наличие сахара в крови. Существует жесткая биологическая норма: 3,3,-5,5 ммоль/л. Но есть еще один любопытный показатель –

гликозилированный (он же – гликированный) гемоглобин, который при высоких цифрах говорит о том, что за последние 3 месяца в крови часто повышался уровень глюкозы. В норме он не должен быть больше 6-6,5 ммоль/л. Превышение этого уровня говорит, что есть повод для настороженности.

У людей с нестабильным, периодически повышающимся уровнем глюкозы (преддиабетом) до серьезной болезни остается один шажок. Поэтому им надо очень внимательно прислушиваться к своим симптомам со стороны ССЗ.

В первую очередь это *гипертония*. Она обычно всегда «ходит парой» с диабетом. Трудно бывает проследить, что первично, ясно одно: они друг друга взаимно усиливают. Понятие артериальная гипертония начинается с показателей 140/90. У диабетиков давление должно быть ниже этих цифр – не выше 130/80, а в некоторых случаях и 125/75, то есть тут нормы более жесткие, чем для остальных. Поэтому принимать гипотензивные лекарства надо постоянно, т.е. пожизненно, чтобы каждый час жизни был прикрыт действием препарата, ведь при диабете все течет гораздо сложнее.

Начну с наиболее предпочтительных. Группа ингибиторов АПФ, которые помогают не только *снижать давление*, но и являются важнейшим *средством профилактики хронической сердечной недостаточности* (ХСН) и *почечной недостаточности* (ХПН). К ним относятся часто используемые препараты каптоприл (он же капотен), эналаприл (энап). Есть более современные: фазиноприл (он же моноприл) – 10-20 мг 1 р/д. В пару к моноприлу назову рамиприл (тритаце, хартил), он применяется 1-2 р/д по 2,5-20 мг/сут. Не забывайте, что мы говорим о тех ситуациях, когда больными почками (об этом ниже) в кровь выбрасываются мощнейшие сосудосуживающие вещества, поэтому речь может идти только о правильном подборе лекарства для постоянного применения, но никак о его разовом приеме. Эти препараты показаны при больных почках, что актуально для диабетиков, кроме того, их можно принимать один раз в день в отличие от других лекарств данной группы, что немаловажно.

Если существует индивидуальная непереносимость (аллергия, сухой кашель и пр.) к какому-то препарату из вышеперечисленных, можно заменить его на блокаторы ангиотензиновых рецепторов: валсартан (диован – 80-160 мг 1 р/д) или лозартан (лозап, лориста, козаар – 50 мг 1 раз в день). Но, к сожалению, они существенно дороже предыдущих.

Scan by Tetyanka_&TTT22

И третья группа лекарств, которая рекомендуется людям с *ожирением*, *диабетом*, что бывает часто, и *поражением почек*. Моксонидин (физиотенз, цинт) и альбарел.

Основное требование к терапии артериальной гипертензии – снижение артериального давления до необходимых цифр, т.е., как говорили в советские времена: «Мы работаем по конечному результату».

Ничего страшного, что разово давление опустилось ниже привычных цифр. В этом случае советую прилечь, выпить крепкого чаю, резко не вставать, через несколько часов оно придет в норму. Чтобы не было таких ситуаций, нужно просто откоррегировать дозу, но прием не бросать. Повторюсь: одновременно мы выполняем несколько задач – помимо снижения давления защищаем сердце, сосуды, почки. Даже если у больного диабетом нормальное давление, эти препараты ему все равно надо принимать из-за многокомпонентности их воздействия, только в меньшей дозе. Считается, что они отодвигают развитие почечной недостаточности как минимум на несколько лет.

Говоря о гипертонии у диабетиков, необходимо сказать о соблюдении *бессолевой диеты*. Я на примерах из своей врачебной практики могу доказать, что соблюдение бессолевой диеты положительно влияет на лечение недуга. Ведь соль, задерживая жидкость в сосудах, также способствует их сужению.

Диета – важная часть лечения

Надо знать, что существует изначально соленая пища: брынза, сыр, хлеб, который уже подсолен, и пр. Поэтому я рекомендую пищу не солить в процессе готовки. Без NaCl мы не останемся, употребляя уже подсоленные продукты. Во-вторых, есть специи, которые придают блюду вкус и могут отчасти заменить соль: имбирь, перец, карри, петрушка, соевый соус и пр. Если уж совсем невмоготу, то можно поискать в больших

супермаркетах соль с пониженным содержанием натрия (почти в три раза) и повышенным содержанием калия. Такие продукты могут быть полезны не только для сосудов.

Ну, а что касается нежирного, то сегодня многие пациенты уже знают, что причиной ишемической болезни является отложение «плохих» жиров (липидов) на стенках коронарных сосудов. Коронарные – от слова «корона», они оплетают сердце, как венцом. Отсюда вывод: надо проверять жиры крови, ведь по статистике, ИБС является основной причиной смерти при диабете.

Суммарно холестерин может быть в норме, а распределение других веществ будет выходить за рамки нормы. Крайне нежелательно повышение бета-липопротеидов, это наиболее опасные вещества в плане развития атеросклероза. Очень важно также содержание альфа-липопротеидов, так как они, наоборот, оказывают защитное действие. Триглицериды – еще одни жиры крови, которые часто повышаются у больных СД, их содержание прямо зависит от неправильного питания. Есть правило, которое называется: «Пять-четыре-три-два-один».

	ммоль/л
Холестерин	< 5 (при СД < 4,8)
Бета-ЛП/альфа-ЛП	<4
Бета-ЛП (ЛП низкой плотности)	<3
Триглицериды	<2
Альфа-ЛП (ЛП высокой плотности)	>1

Больные должны проверять свои цифры, и если они повышены, то помимо диеты с ограничением животных жиров полезно включать в рацион большое количество северной жирной рыбы: семга, лосось, макрель. Секрет в том, что в этих сортах рыбы содержится много «полезного» жира, который эффективен в борьбе с «плохим» холестерином. Идеально съедать 300-400 г такой рыбы в неделю, чтобы помочь своему организму. Диета – это тема для отдельной статьи, скажу лишь, что предпочтение нужно отдавать средиземноморской, куда входит большое количество овощей, рыбы и 50-100 мл красного вина за ужином.

Было подсчитано, что даже у самого послушного пациента при правильном соблюдении режима питания больше 10% снижения холестерина не наблюдается. То есть, если было 8, а снизили до 7,2 – все равно плохо... Поэтому нам никак не обойтись без статинов, функция которых заключается не только в *снижении содержания жиров в крови*, но и в *защите артериальных сосудов, предотвращении инфарктов и инсультов*. В качестве примера назову симвастатин, который в средней дозе 20 мг принимают 1 раз в день во время ужина.

Высокоэффективным в плане *предупреждения поражения сосудов глаз и ног* при диабете также является липидоснижающий препарат из другой группы – трайкор (по 1 капсуле в день).

Помимо того, диабетикам избыточный вес носить категорически противопоказано. Есть понятие – индекс массы тела. Он рассчитывается так: **вес, деленный на рост в квадрате**. Для таких больных индекс должен быть менее 25.

Существует 2 типа ожирения: «яблочное» и «грушевидное». Они так называются по сходству фигуры с данными фруктами. Яблочное еще называется абдоминальным, когда преимущественное отложение жира в области живота. Такое бывает у мужчин – пивной животик или у женщин в менопаузе из-за перемены гормонального профиля. Противоположный вариант – утрированная кустодиевская фигура – грушевидное ожирение с отложением жира на бедрах. Абдоминальное ожирение опасно в плане развития ИБС, диабета и пр. Грушевидное не вызывает таких серьезных опасений. Чтобы не мучиться в догадках, на какой овощ ты похож, есть жесткий критерий – объем талии. Для больных диабетом он жестче, чем для остальных, и составляет менее 80 см для женщин и 94 см для мужчин.

Если ИБС уже развилась, то помимо медицинских препаратов обязателен прием разных форм аспирина: Тромбо-АСС и пр., которые улучшают текучесть крови, препятствуя их склеиванию. Зачастую больные ИБС, имея пораженные коронарные сосуды, часто не испытывают никаких неприятных ощущений, вплоть до инфаркта, который также может быть безболевым. Это существенно затрудняет процесс ранней диагностики и лечения. Такая ситуация связана с поражением

Scan by Tetyanka_&TTT22

рецепторов из-за избытка глюкозы в крови. Ее можно проиллюстрировать таким примером: человек хватается голой рукой за раскаленную сковородку, получает ожог, а боли при этом не чувствует. Это как раз еще одна из причин, почему такие пациенты переносят болезнь тяжелее, – они не ограничивают себя в нагрузках, не считают нужным лечиться, а патологические процессы в организме продолжают развиваться. Поэтому в стандартную схему лечения для людей, перенесших инфаркт, обязательно должны входить уже названные ингибиторы АПФ (фозиноприл или др.), статины, любые формы аспирина.

Необходимо добавить еще одну группу – бета-адреноблокаторов. Они и предотвращают сами приступы стенокардии (загрудинной боли), и оказывают выраженный профилактический эффект в плане предупреждения инфаркта, снижения сердечно-сосудистой смертности и пр. Эти препараты обладают также гипотензивным и антиаритмическим свойствами. Такого сочетания, пожалуй, нет ни у одной другой группы! Поэтому, если нет жестких противопоказаний, их должны принимать 100% больных. Критерием эффективности приема является снижение пульса до 55-65 в минуту, это не побочный эффект, а цель.

В качестве примера назову бисопролол (конкор) – 2,5-10 мг 1 р/д, карведилол (акридилол, дилатренд) – 12,5-25 мг 1-2 р/д, метопролол сукцинат (беталок-ЗОК) – 100 мг 1 р/д.

Умеренный спорт – тоже лекарство

Обязательны диета и физическая нагрузка. Но самое главное – это личная ответственность каждого за свое здоровье. Принимая препараты, больные не должны уповать на безграничную помощь таблеток. Основная заповедь: «Помоги себе сам», а это значит, соблюдение диеты, **регулярные физические нагрузки**, по возможности – ежедневная ходьба: начав с небольших дистанций, нужно довести ее до энергичной и протяженной. Плавание тоже очень полезно, но оно, к сожалению, не всем доступно, а вот совершать моционы, думаю, наши читатели могут себя приучить... Причем многие полагают, что работа в сезон на

Scan by Tetyanka_&TTT2

огороде заменит физические нагрузки. Повторяю: с ходьбой вряд ли что может сравниться по эффективности. Для самых тяжелых больных полезно делать упражнения, лежа в постели: крутить велосипед и надувать резиновые игрушки. Медики подсчитали, что подобные нагрузки должны занимать не менее одного часа в день. Пусть с перерывами, но они необходимы. И, без сомнения, полный отказ от курения, кстати, это касается и пассивных курильщиков.

Есть еще одна серьезная проблема. Надо отслеживать состояние нижних конечностей, чтобы не было диабетической стопы. Вообще гигиена ног должна быть очень тщательной: стричь ногти с осторожностью, не допуская ран и порезов, следить, чтобы не было потертостей, носить удобную мягкую обувь.

Почки просят внимания

Я не буду подробно рассказывать о поражении почек, так как, безусловно, это тема отдельной беседы. Скажу лишь, что хроническая почечная недостаточность конкурирует с ИБС по частоте осложнений. Поэтому рекомендую больным следить за наличием белка в моче. Даже небольшое увеличение белка в моче у диабетиков (если в расшифровке анализа пишут 0,033 г/л) – это уже нехорошо. Часто диабетическая нефропатия осложняется мочевой инфекцией – *пиелонефритом*. Тут показателем служат лейкоциты и бактерии в моче. Такие случаи надо лечить медикаментозно – антибиотиками и уросептиками.

А для профилактики помогут мочегонные и уросептические травы.

Березовые почки, **бессмертник**, лист **брусники** (и цветки), **зверобой**, **крапива**, листья **цветущей земляники**, **медвежьи ушки** (толокнянка), **овес** проросший, **кукурузные** рыльца, **петрушка**, **можжевельник**, **ромашка**, **шалфей**, **шиповник**.

Если нет всех компонентов, можно сделать сбор из имеющихся в наличии трав. Вот примерная схема:

толокнянка – 2 ч. ложки, **шалфей** – 1 дес. ложка, **шиповник** (измельченные плоды), **зверобой**, **крапива**, **полевой хвощ** – по 1 ч. ложке, **ромашка** – 2 ч. ложки и пр. Травы смешать, 1 ст. ложку смеси залить 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить, пить по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 2 месяца, через 2 недели можно повторить.

В период *ремиссии* полезно пить другой сбор:

корень **одуванчика**, почки **березы**, **ромашка**, **крапива** – по 1 части, листья **брусники** – 2 части. Травы смешать, 1 ст. ложку смеси залить 350 мл кипятка, настоять 1 час. Пить по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды 2 месяца.

Универсальное правило для лечения *хронического пиелонефрита* – общий курс рассчитан на 6 месяцев минимум:

каждые 10 дней прием химиопрепаратов, антибиотиков и пр., следующие – 10 дней – травы и последние 10 дней – клюквенный и брусничный морсы, и так 6 месяцев подряд!

И последнее: обязательно, особенно гипертоникам, следует посещать окулиста раз в полгода. Ведь в глазах, так же, как во всем организме, поражаются мельчайшие сосуды, вследствие чего может развиться поражение сетчатки — ретинопатия.

Александра ПОСКРЁБЫШЕВА,
кандидат медицинских наук.

Scan by Tetyanka_&TTT22

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. УКРАИНА»?!

Во всех почтовых отделениях идет подписка на 2017 год. Мы очень надеемся, что никакие финансовые трудности не помешают постоянным подписчикам «Предупреждения Плюс. Украина» продолжить дружбу с журналом. И еще мы просим вас не забывать о девизе «1+1»: подписался сам, убеди подписаться родных, близких, знакомых...

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

Индекс	Название	Стоимость подписки с услугами почты, грн.			
		1 мес.	3 мес.	6 мес.	12 мес.
23796	ЗОЖ В УКРАИНЕ	9,51	27,83	53,96	106,72
91967	**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. УКРАИНА**	9,93	29,09	56,48	111,76
99736	Комплект: ЗОЖ В УКРАИНЕ + ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. УКРАИНА	17,59	52,07	102,44	203,68
68104	Комплект: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В УКРАИНЕ» + «ПРОГРАММКА»	19,97	59,21	116,72	232,24

Для заметок

Scan by Tetyanka_&TTT22

МАНИКЮРНЫЙ СИНДРОМ

Лечение микозов

✉«Пишу по поводу своей снохи Евгении, ей 54 года. После двухлетних мытарств врачи поставили ей диагноз: грибковый микоз и «обрадовали» тем, что он неизлечим. И действительно, назначенные препараты, включая инъекции интерферона, практически не дали результата. Она совсем не выходит на улицу, прекратила общение с людьми… Очень, очень хочется помочь ей».

Л.Г. Граф.

«Предупреждение Плюс»: Действительно, лечение микозов идет очень туго, и врачи не случайно отнеслись с большим пессимизмом к эффективности имеющихся в их арсенале средств. Поэтому мы решили спросить мнение врача-гомеопата о том, что может предложить гомеопатия в борьбе с паразитами. Как говорится, а вдруг?

Микоз – это довольно распространенное инфекционное заболевание, развитие которого провоцируют паразитические патогенные и, конечно, условно-патогенные микроорганизмы. В зависимости от вида грибка, а также места поражения будет определяться тяжесть заболевания, а также характер течения микозов.

Чаще всего заражение микозами происходит через обувь, одежду, предметы обихода, маникюрные инструменты, на которые попали микрочастички кожи и ногтей, содержащие элементы грибка.

Микозы стоп или ладоней (первые более распространены) проявляются выраженным шелушением кожи, иногда – ее покраснением.

Поражения гладкой кожи вызываются чаще всего дерматофитными грибами (дерматомикозы) или грибами рода Candida (кандидоз кожи). Обычно образуются в ме-

стах, которые потеют и подвержены трению, – в кожных складках паховой области, подмышечной зоны, под молочными железами. Здесь отмечается покраснение, шелушение, в ряде случаев – утолщение рогового слоя.

Трихофития (стригущий лишай) вызывается грибками Trichophyton tonsurans, реже – Trichophyton violaceum. Поражает волосистую часть головы – волосы обламываются у корня.

Признаками онихомикоза (поражения грибком ногтей) являются утолщение ногтевой пластины, изменение ее цвета, деформация, появление на ней полос, отслаивание или крошение ногтя.

По статистике, каждый пятый житель Земли страдает от грибковых заболеваний стоп и ногтей. Причины возникновения самые разные — от ослабленного иммунитета до неправильно подобранной обуви.

Негомеопатическое (аллопатическое) лечение грибка кожи и ногтей сводится к трем основным направлениям: местное лечение, удаление пораженной ногтевой пластинки и применение системных противогрибковых средств, воздействующих на организм в целом. К сожалению, в повседневной практике применение этих методов (совместно или каждого по отдельности) отличается низкой эффективностью и нестойкостью полученных результатов (несмотря на положительные отзывы в рекламных буклетах). О боли, моральных переживаниях (при хирургическом лечении), многочисленных побочных действиях (при применении внутренних противомикробных препаратов) говорить излишне.

Отсутствуют также достоверные свидетельства об эффективности лечения грибка кожи и ногтей фитотерапией или прочими методиками.

Лечение

Из гомеопатических препаратов можно рассмотреть несколько:

- *Alumina* (Алюмина)

Scan by Tetyanka_&TTT22

Рекомендуется пациентам, чаще пожилого возраста, страдающим ослаблением памяти.

Лекарство подходит людям с очень сухой кожей и сухими слизистыми оболочками. Ломкие, хрупкие ногти – составная часть этой общей сухости.

Сюда же относятся уродливые, деформированные, вздутые, слоистые, с белыми пятнышками ногти.

Принимать 6 С разведение по 5 крупинок 1 раз в день, лучше вечером, в течение 2 недель.

- *Antimonium crudum* (Антимониум крудум)

Пациенты полные, склонные к обжорству.

Грибковое поражение ногтей. Ногти, сильно ороговевшие и утолщенные, деформированные, растрескавшиеся, а главное, болезненные. Под ногтями накапливаются известковые отложения.

Принимать 6 С разведение по 3 крупинки 2 раза в день в течение месяца.

- *Fluoricum acidum* (Флюорикум ацидум)

Пациенты худые, активные. Склонность к нагноению, воспалению.

Ногти растут необыкновенно быстро, становятся уродливыми, деформированными, ломкими, имеют бороздки и продольные полоски.

Принимать 6 С разведение по 3 крупинки 1 раз в день на протяжении месяца.

- *Graphites* (Графитэс)

Пациенты сварливые, тучные, с нездоровой кожей, склонной к опрелостям.

Грибковое поражение ногтей, ногти утолщены и деформированы, с черными пятнами, крошатся, воспалены, чернеют.

Принимать 6 С разведение по 3 крупинки 1 раз в день перед сном, на протяжении 2 месяцев.

- *Psorinum* (Псоринум)

Пациенты зябкие; неприятного запаха пот и гной; характерны общая слабость и очень хрупкие, ломкие ногти.

Препарат показан при сильно зудящих кожных высыпаниях, развивающихся часто на аллергической почве.

Принимать 200 С разведение по 3 крупинки **1 раз В МЕСЯЦ!** на протяжении 2 месяцев.

- Sepia (Сэпия)

Пациенты, изможденные домашними заботами, депрессивные.

Ногти по свободному краю слоятся, ломаются. Очень часто они деформированные, утолщенные, ломкие; наблюдаются белые пятнышки, заусенцы. Желтоватая окраска ногтя. Выраженное ухудшение наблюдается при мытье водой в зимний период.

С неприятным запахом пот в подмышечных впадинах, в промежности, на стопах, очень холодные стопы.

Принимать 30 С разведение по 3 крупинки 1 раз в день в течение одного месяца.

- *Silicea* (Силицэя)

Желтоватая окраска ногтя. Грибковое поражение ногтей. На утолщенных ногтях видны белые пятна. Очень зябкие, сильно потеющие люди.

Принимать 30 С разведение по 5 крупинок 1 раз в день 1 месяц.

- *Sulfur* (Сульфур)

Пациенты грязные, с неприятным запахом от кожи.

Деформированные, хрупкие, расслаивающиеся ногти.

Принимать 6 С разведение по 3 крупинки 1 раз в день 1месяц.

Владимир МУХИН,
врач-гомеопат.

Scan by Tetyanka_TTT22

КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА

Давным-давно в Китае врачам платили деньги за то, чтобы человек, которого они опекали, был здоров, и переставали платить или даже штрафовали, когда их подопечный заболевал. Может быть, это просто легенда, но очень красивая. Конечно, никто не называл эту медицину китайской, потому что другой просто не было в Поднебесной. Сегодня, когда существуют разные подходы к сохранению здоровья, как, например, Тибетский или Аюрведический, достаточно трудно разобраться, чему же все-таки следовать. Для этого надо просто понять, что же их объединяет, и описать базовую структуру. Мы будем рассматривать китайскую медицину (КМ) как целостную структуру описания мира, в которой человек занимает далеко не последнее место.

Многие наверняка слышали о «целебных» (или биологически активных) точках. Давайте попробуем немного систематизировать эту информацию, обращаясь к восточной традиции. Итак, согласно древним учениям, которым, по многим источникам, не менее пяти тысяч лет, в нашем организме существуют 12 энергетических каналов и 365 точек, расположенных на них. Кроме того, внутренние органы соотносятся с нашим поведением и эмоциями.

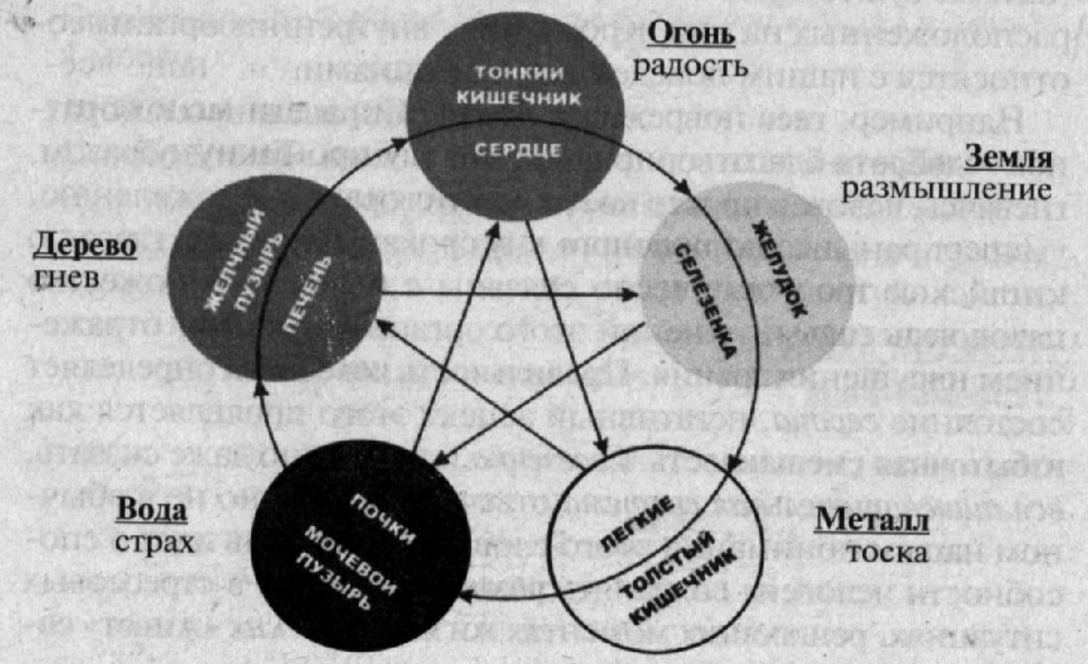
Например, **гнев** повреждает *печень*. Справедливо и обратное – **доброта** благотворно влияет на печень. Таким образом, гневаясь, человек просто постепенно сгорает и, к сожалению, умирает раньше положенного ему срока. Например, глаза по китайской трактовке тесно связаны с печенью, множество патологических изменений этого органа могут быть отражением нарушения зрения. **Правильность поведения** определяет состояние *сердца*, негативный аспект этого проявляется как **избыточная смешливость**. *Селезенка* или, можно даже сказать, *вся пищеварительная система* отвечает за **веру**, но не в обычном нашем понимании этого слова, скорее, речь идет о способности человека сохранять **ровное состояние** в стрессовых ситуациях, решающих моментах жизни. В *легких* «живет» **со-**

весть, и если человек не может быть справедливым, порой им овладевает **печаль**. *Почки* соответствуют **разумности**, а **страх** негативно сказывается на их состоянии. Через все негативные проявления человек теряет свой дух, который в китайской традиции называется Ци. Кстати, всем известный цигун переводится с китайского как «работа с Ци».

Вот постепенно мы и пришли к ТЕОРИИ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ, на чем строится вся КМ. Таким образом, страх порождает гневливость, она, в свою очередь, сменяется избыточной радостью. Последняя приводит к чрезмерной задумчивости, которая рождает печаль, а затем возвращает к необоснованным страхам. Это – круг У-Син.

На теории У-Син основан цигун, диагностика заболеваний и их лечение, однако сейчас мы не будем особенно останавливаться на первоэлементах или системе пяти стихий, а двинемся дальше – к целебным точкам.

Еще в древности было замечено, что при заболевании человека на его теле можно обнаружить небольшие участки, более чувствительные или даже болезненные при надавливании, чем другие. Воздействие на них улучшало состояние больного и постепенно приводило к выздоровлению. На сегодняшний день известно три способа активации этих точек:



Scan by Tetyanka &TTT22

надавливание, прижигание и прокалывание. По сути своей все эти три вида воздействия должны привести к одному результату – активировать или как бы дать ход застоявшейся энергии в меридиане. Самым безопасным и простым методом, конечно, является обычное надавливание пальцами на ту или иную болезненную точку, поэтому в дальнейшем мы будем придерживаться описания только этого метода воздействия.

Прежде чем обсудить правильный способ надавливания, давайте подумаем про то, как и почему должна выйти болезнь из организма? Восточная мудрость гласит, что если наше дыхание *ровное, плавное, длинное, тонкое, мягкое, спокойное и глубокое*, болеть человек не должен. А если все же мы чувствуем дискомфорт или симптомы того или иного заболевания, нужно обратиться к своему дыханию.

Именно поэтому перед нажатием на биологически активную точку следует сделать вдох через нос и, надавив на нее, выдыхать через рот. Воздействовать на зону дискомфорта следует до его исчезновения, а в идеале – до ощущения пульса в этой точке.

Так постепенно мы сможем вернуться к описанному выше гармоничному дыханию и свободному течению энергии по организму. Это можно сразу почувствовать по изменению настроения в лучшую сторону.

И наоборот, приход того или иного заболевания можно четко отследить по ухудшению настроения. Чаще всего люди этого не замечают, хотя именно в эти мгновения проще всего не дать, например, вирусу проникнуть в тело и начать «поедать» нашу «жизненную силу».

Теперь мы плавно подошли к теории меридианов, проводящих энергию в организме. Это не случайно называется теорией: ведь только недавно ученые смогли доказать их существование, используя современные и высокоточные приборы. Раньше приходилось сначала принимать это на веру и только потом, после получения определенных ощущений, отнестись к их существованию совершенно серьезно. В дальнейшем мы будем рассматривать 12 основных меридианов, которые объединяют все интересующие нас биологически активные точки.

И последний момент, который нужно знать для того, чтобы начать использовать древнее учение для сохранения здоровья

Это представление о двух противоположностях – Инь и Ян, так как это является важнейшим понятием КМ. Несмотря на то, что система эта достаточно простая, описывается она чаще всего немного замысловато. Итак, в чем же ее суть? Совершая какие-либо действия по жизни, человек периодически теряет свой центр. Иногда он возвращается к внутреннему равновесию быстро и без последствий. Но так бывает не всегда. Например, после обильного обеда или чрезмерного пребывания на солнце «маятник» переходит в другую сторону очень сильно, что и вызывает заболевание. Таким образом, нет никакой необходимости понимать, какой энергии сейчас не хватает – Инь или Ян! Достаточно просто привести свой организм в баланс тем или иным способом. Порой надо просто отдохнуть, и все вернется к равновесию само собой, но иной раз болезнь вынуждает нас принять радикальные меры. При желании каждый в состоянии глубже разобраться, как эта система функционирует, однако для преодоления легкого недуга (например, простуды или головной боли) путем надавливания на соответствующие точки вышеописанной информации вполне достаточно.

Мы будем разбирать один меридиан за другим и указывать расположение биологически активных точек и того, к какому недугу они могут относиться.

Несмотря на то, что хорошие китайские врачи обучаются с рождения и порой профессия эта передается по наследству, первые ощущения оздоровления обычный человек, используя всего лишь свои пальцы, может получить очень быстро. Этому есть простое объяснение. Когда люди делают что-то для себя, ответ на вопрос, правильно это происходит или нет, приходит очень быстро, другое дело, что часто мы совершенно не хотим к нему прислушиваться. Ведь почти каждый знает, когда наступает момент перенасыщения едой, но способность остановиться – это уже совсем другой вопрос.

Тимофей КОРНАКОВ,
специалист по восточным практикам, мастер Шиацу.

«ПР+»: Как вы, наверное, поняли, это было вводное занятие. Со следующего номера Тимофей Владимирович начнет знакомить читателей с практической стороной. Мы постараемся в каждом номере рассказывать про один из двенадцати меридианов и соответствующих им биологически активных точках, а также недугах, которые можно обуздать, воздействуя на них.

Scan by Tetyanka_TTT22

ЧУВСТВА, НАНОСЯЩИЕ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ

Эмоциональное перенапряжение

Австралийские психологи провели глобальное исследование, рассматривающее взаимосвязь между отрицательными эмоциями и физиологическими проблемами человека. В результате было определено 5 чувств, которые наносят самый большой вред здоровью: зависть, ревность, скупость, чувство вины и жалость к себе. Например, завистники в 2,5 раза чаще становятся жертвами инфаркта. Чувство обиды съедает человека в самом буквальном смысле, провоцируя развитие онкологических заболеваний, чрезмерная привычка жалеть себя формирует цирроз печени, гастрит и язву.

Отрицательные эмоции – причина многих заболеваний

Выводы австралийских психологов подтверждают и ученые Института натуропатии. Они считают, что отрицательные эмоции могут вызвать потрясения, спазмы сосудов, депрессию и даже эмоциональную боль.

Характерно, что именно отрицательные эмоции являются причиной болезней органов брюшной полости. Они блокируют внутреннюю энергию, а это, в свою очередь, приводит к напряжениям мышц и сосудов, появлению в брюшной полости узлов и уплотнений.

Китайские специалисты доказали, что наши органы чувств напрямую связаны с внутренними органами, которые, как губка, аккумулируют как положительные, так и отрицательные эмоции. А последние вызывают нарушения в нервной, лимфатической и кровеносной системах, ведут к учащенным сердцебиениям, нарушению пищеварения и дыхания, изменениям в печени, почках, поджелудочной железе, селезенке, кишечнике.

Снимаем эмоциональную напряженность

Свойственное нам желание освободиться от угнетающего психику плохого настроения, чувства неудовлетворенности, неудовольствия, усталости вполне естественно. Молодежь, например, в поисках дополнительного стимулятора жизненной активности и снятия напряжения обращается к алкоголю и даже наркотикам. Но все это приводит к обратному результату – ослаблению организма и болезням. Обуздать эмоции можно также с помощью таких успокаивающих и тонизирующих медикаментозных средств, как препараты брома, валерианы, заманихи, китайского лимонника, женьшеня. В какой-то мере регулировать эмоциональный тонус можно и с помощью чая, кофе, какао, а также психотропных препаратов. Возможность достичь снятия эмоционального напряжения путем приема таблеток весьма заманчива. Но увлечение и злоупотребление ими, как правило, ни к чему хорошему привести не может. Нередко такие лекарства подрывают у человека его психическое и физическое здоровье.

Безусловно, наилучшая разрядка эмоций – это достижение цели. Но это не всегда и не всем удается. И тогда на помощь могут прийти усиленная мышечная активность, увлекательная работа, хорошая книга, музыка, песня... и, как ни странно, слезы.

Радость и смех расширяют сосуды, успокаивают сердце

Ничто так не расширяет сосуды и не успокаивает сердце, как радость и смех. Между тем некоторые люди считают несерьезным человеком того, кто любит смеяться. История свидетельствует, что ни один мрачный человек не стал долгожителем, так как у таких людей чаще всего наблюдается спастическое сокращение сосудов.

Смех снимает усталость. При смехе в движение приходят все мышцы тела, и кровь быстро обогащается кислородом. «Трехминутный смех заменяет пятнадцатиминутную гимнастику», – писал датский ученый Карл Родаль.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Психотерапевты предлагают эмоциональное напряжение и утомление снимать с помощью молитвы, обращения к Богу или аутогенной тренировки (самовнушения и расслабления). Кстати, исповедь – также не что иное, как неодолимая потребность разрядиться.

Самовнушение помогает улучшить настроение

Но, пожалуй, самым действенным средством является применение метода снятия эмоционального напряжения, основанного на самовнушении. Самовнушение полезно не только больным, но и здоровым людям. Оно нормализует состояние эмоциональной сферы и, в частности, помогает преодолевать волнения, улучшать настроение, создавать эмоциональный фон, необходимый для успешного достижения цели.

Свой день начинайте с позитивного настроя. Утром подойдите к зеркалу и вспомните что-нибудь приятное, вызывающее у вас улыбку, сделайте приветливое лицо, настройте себя на добрые отношения со своими близкими и коллегами по работе. Эти целительные черты радости удерживайте весь день с помощью аутогенной тренировки.

Другое, что не менее важно, — не просто избегать стрессов, а следовать тактике тонизирования, укрепления нервной системы. Это легкость на подъем, подвижность, закалка, бег, физический труд на воздухе.

Оптимизм, ощущение счастья, вера в свои силы – тонизирующие мысли

Каждый день с самого утра наш мозг должен получать импульсы в форме мыслей, способных в течение дня влиять на тонус мысленно-творческой активности. От господствующего в нашем сознании настроя во многом зависит

и характер нашего поведения в семье, в коллективе, в социальной среде.

А чтобы весь день сохранять положительный настрой, нам необходимо иметь заранее выработанный набор тонизирующих мыслей. Это оптимизм, ощущение счастья, вера в свои силы. И день следует начинать с приятных формул самовнушения:

«Я счастлив, мне любые трудности по плечу. Я все встречаю с улыбкой. В течение дня я бодр и энергичен».

Подобные формулы можно произнести сразу же после пробуждения и затем повторять их несколько раз в день.

Кроме того, следует иметь в виду, что мозг современного человека находится не на стадии ума, а на стадии сознания. Вот почему мы нередко выдаем желаемое за действительное, и в этом одна из причин большинства ошибок, допускаемых нами. Сознание, как правило, преувеличивает наши возможности, в итоге оно постоянно находится в противоречии с разумом.

Наши болезни – следствие нашего иллюзорного мышления

Особое внимание хочется обратить на то, что происходит с нами, когда мы мысленно возвращаемся к минувшим событиям, например, прокручиваем нанесенную нам обиду. В этом случае наше мышление (сознание) усиленно действует на нашу психику и физическое здоровье. Поэтому многие наши болезни – следствие такого воздействия. К таким проявлениям следует отнести ревность, зависть, тщеславие, боязнь неудачи (страх), ущемленное достоинство (гордость), стыд, крушение надежд (обида). При этом нередко бывает, что подобное состояние – всего лишь плод нашего сознания.

Таким образом, не эмоции являются источниками болезни, как некоторые часто считают, а мышление, точнее, его стиль, привычки. Мысли, выходящие из-под нашего

контроля, становятся источниками саморазрушения организма.

И еще один важный момент. Не следует проецировать прошлое на будущее! Необходимо учиться жить настоящим! Однако при всем при этом важно чаще вспоминать о конечной цели (даже тогда, когда средств для ее достижения еще не имеется). Но это, скорее, относится не к материальным благам, а к работе нашей мысли.

Стресс губит людей беспощадно

Считают, что самый страшный враг, который губит людей беспощадно, это стресс. В состоянии стресса у человека может быть мрачное, надломленное настроение, в душе тяжкая обида, гнев, злобная зависть, ревность, даже страх. В этих ситуациях сосуды сжимаются нередко до такой степени, что может прекратиться ток крови. При любых отрицательных эмоциях организм выделяет в кровь гормоны, в том числе адреналин, который сужает сосуды, повышает кровяное давление, активизирует энергетические процессы. Но самое неприятное, что нередко этот эмоциональный яд властно подавляет рассудок.

Между прочим, энергия задержанных эмоций всегда находит себе выход. А законы эмоций таковы: раз они накопились, они обязательно должны разрядиться. Специалисты утверждают, что многие наши заболевания – результат «просроченной» разрядки накопившихся отрицательных эмоций. От этого перенапряжения люди заболевают, а потом в поисках облегчения идут на различные крайности.

Улыбка и смех снимают напряжение

В качестве положительного настроя используется улыбка. Улыбка и смех снимают у человека появившееся напряжение, предупреждают старение организма. Если ваше лицо неулыбчивое и это стало привычкой, следует каждое утро перед зеркалом отрабатывать на своем лице улыбку,

Scan by Tetyanka_& TT22

создавая мимикой доброжелательное выражение. Имейте в виду, что оно возбуждает центры положительных эмоций. В итоге к вам приходит хорошее настроение. Человек с приветливой улыбкой сам обретает бодрость и жизнерадостность и при этом улучшает настроение окружающим.

Нужно не допускать скучного, недовольного выражения. Как правило, люди с мрачным лицом имеют и неуживчивый характер. Жизнерадостная улыбка создает атмосферу для делового общения, помогает избегать критических ситуаций с близкими.

Положительный настрой – ключ к сохранению крепкого здоровья

Радостно настроенный человек преображается. Его сердце стучит веселее, глаза излучают доброту, движения становятся более выразительными, а полет мыслей – целеустремленнее. У такого человека обостряется восприятие красоты окружающего его мира, улучшаются отношения с людьми, становится более плодотворной творческая деятельность.

В своем воображении оперируйте только событиями, дающими вам положительные эмоции. Людям резким, быстро возбуждающимся для обретения психологического равновесия следует взяться за перестройку своего характера. Вспышки раздражительности можно избежать, если проявлять больше внимания и чуткости к окружающим. Доброта вместо грубости и капризов – вот ключ не только к хорошему взаимопониманию в коллективе (в семье в том числе), но и к сохранению своего собственного здоровья.

Валентин ДУБИН,
ведущий научный сотрудник
Института натуропатии.

Scan by Tetyanka_TTT22

ОБОРОТНАЯ СТОРОНА КРАСИВОЙ ОБЛОЖКИ

Анорексия

✉ «...Являюсь вашей подписчицей с очень большим стажем, часто пользуюсь многими рецептами. Однако обратиться к вам заставила проблема с моей внучкой. В прошлом году она окончила школу с золотой медалью, поступила в университет культуры. Уезжала красивой, стройной, высокой, милой девушкой. Когда же приехала на летние каникулы, я ее просто не узнала. Выглядит, как настоящий скелет, – при росте 177 см весит всего 53 кг. В Интернете нашла какое-то «новомодное питание» без углеводов, жиров, белков, ничего другого не признает и буквально «тает». Пыталась ей объяснить ее заблуждения, но она не хочет слушать.

Очень волнуюсь за внучку, ей всего 18 лет. Вся жизнь впереди, и все может рухнуть в один миг. Пожалуйста, помогите!».

В.П. Полякова.

✉ «Дорогая редакция! Я ваша постоянная читательница. Люблю читать газету «ЗОЖ» и журнал «Предупреждение Плюс» и постоянно их выписываю. Прошу помощи. Ко мне в гости приехала внучка, ей 26 лет, при росте 163 см весит 42 кг. Все говорят, что у нее анорексия. Переживаю за нее, потеряла покой и сон. Не знаю, в какие двери стучаться!

Пусть опытные специалисты посоветуют, какие изменения при этом происходят и как выходить из подобной ситуации. Очень надеюсь на ваш ответ».

С.И. Скачкова.

«Предупреждение Плюс»: За короткое время к нам в редакцию из разных мест, от не знакомых между собой женщин пришли эти письма на схожую тему. Она тревожит многих мам, бабушек, дедушек и пап, у кого дочки или внучки, под-

час совсем юные подростки, насмотревшись красивых глянцевых журналов с моделями худосочных размеров, во что бы то ни стало поставили себе цель стать такими же. И ничто их не может остановить.

Как ни странно, но в настоящее время специалисты разных профессий, включая медиков, социологов, психологов, считают, что анорексия стала одним из самых серьезных заболеваний, которое требует самого пристального и глубокого изучения. Поэтому мы передали письма нашему постоянному автору, опытному специалисту в области диетологии, кандидату медицинских наук Тамаре Ивановне БОРКУНОВОЙ.

Без позыва к еде

Именно так переводится с греческого *анорексия,* которая является нервно-психическим расстройством, проявляющимся неукротимым стремлением к похудению, страхом прибавить в весе, осознанном ограничении количества и частоты приемов пищи и достижению эталонных объемов фигуры. Чаще всего данной патологии подвержены молодые девушки, подчас совсем подростки, в возрасте от 14 до 25 лет.

В связи с искаженным восприятием своего веса стремление похудеть у них не исчезает. Им постоянно кажется, что результаты незначительны, и даже когда их вес снижается на 20 процентов, они по-прежнему считают себя толстушками и прибегают к разным методам: диетам, изнуряющим занятиям в спортзале, принимают слабительные и мочегонные средства, делают клизмы, искусственно вызывают рвоту, много курят или употребляют большое количество кофе и др.

Чаще всего молодые девушки и женщины, страдающие анорексией, не привнают у себя этой болезни. Поэтому так важно, чтобы родные и друзья помогли им своевременно обнаружить первые привнаки заболевания и вовремя обратиться к врачам.

Scan by Tetyanka_

Разновидности анорексии

Первичная форма может возникнуть, когда женщина теряет чувство голода, связанное с различными физиологическими и органическими патологиями: гормональной дисфункцией, злокачественными опухолями и т.д.

Лекарственная форма вызвана приемом специальных анорексигенных препаратов (антидепрессантов, психостимуляторов, антагонистов гормонов).

А мы остановимся на анорексии, которая развивается вследствие ***нарушения пищевого поведения*** пациента. Проявляется такое нарушение в осознанном ограничении количества и частоты приема пищи в стремлении достигнуть эталонных объемов фигуры и показателей веса.

Остановимся подробнее на симптомах болезни.

Признаки

- Планомерное и значительное снижение в весе, не обусловленное перенесенными заболеваниями.
- Отказ от приема пищи в компании и в общественных местах.
- Постоянное недовольство и контроль своего веса, непрекращающийся диетический режим.
- Заметное ухудшение волосяного покрова и ногтей. Волосы теряют свой блеск, сильно секутся. И никакие лечебные маски и бальзамы не смогут тут помочь, так как организм не получает необходимых витаминов и минералов. Ногти начинают слоиться и ломаться.
- Меняется также цвет лица, которое становится очень бледным, появляются синие круги под глазами. При проблеме с почками кожа рук и ног пациенток приобретает синеватый оттенок.
- Может исчезнуть менструация. Происходит это из-за отсутствия необходимых организму питательных веществ. *Аменорея* свидетельствует о том, что необходима срочная помощь.
- Быстрая и сильная утомляемость. Девушка не успевает проснуться, а уже чувствует себя очень уставшей. Это происходит не по причине большой физической нагрузки, а

вследствие отсутствия необходимой энергии. Такие больные часто теряют сознание.

● Рассеянность, заторможенность и перепады настроения – также характерный признак болезни.

● Кроме того, развиваются другие заболевания. У многих дам появляются проблемы с *зубами*, *желудочно-кишечным трактом*, нарушается работа *эндокринной* и *нервной* систем, развивается *остеопороз*.

Лечение

Включает комплекс из методов *психиатрии, диетологии* и *медикаментозной* терапии. На ранних стадиях болезни могут применяться только некоторые из них, в зависимости от состояния больного и рекомендаций врача.

В основу метода психотерапии входит:

1. Осознание пациентом существования данной проблемы.
2. Выяснение причин развития недуга.
3. Изменение восприятия своего тела, пищи, окружающего мира.

В рамках *медикаментозной* терапии назначение делает лечащий доктор, который регулирует прием препаратов и прослеживает эффект, при необходимости заменяя одно лекарство другим. Я лишь только перечислю группы средств: нейролептики и антидепрессанты, успокаивающие нервную систему, продлевающие сон и улучшающие аппетит.

Важным этапом в лечении является *лечебное питание*, которое должно быть сбалансированным и четко просчитано профессиональным врачом-диетологом. В его основе лежит постепенное увеличение принимаемых порций и количества приема пищи.

Главное — безболезненно восстановить работу пищеварительной системы и всего организма в целом.

В домашних условиях лечебное питание на ранней стадии анорексии также составляет опытный диетолог. Для восстановления массы тела меню должно быть высококалорийным, с постепенным вводом в рацион сложных продуктов. Понадобится несколько стадий.

Scan by Tetyanka_TTT22

Этапы возрождения

● Первая неделя – возобновление регулярности приемов пищи, жидкие и полужидкие низкокалорийные блюда небольшими порциями (неострые супы, бульоны, каши, пюре).

● Вторая неделя – в рацион добавляются элементы сыроедения: яблочные и морковные пюре, ягоды, бананы.

● Третья неделя – в меню появляется нежирная вареная рыба; в бульон уже можно добавить измельченное белое мясо; каши варить на молоке. Пить свежевыжатые соки – фруктовые (кроме цитрусовых) и овощные, разбавляя их водой.

● Четвертая неделя – при благоприятном восприятии желудком всех введенных блюд разрешается включать овощные салаты, немного хлеба, вареное мясо.

Во избежание отторжения пищи желудком питание должно быть осторожным и последовательным. Обязателен контроль лечащего врача!

Фитотерапия

Для выравнивания обмена веществ в организме, повышения аппетита и улучшения пищеварения предлагаю несколько рецептов.

Душица

Т.И. Боркунова

Рецепт №1:

В равных количествах взять **подорожник, зверобой, душицу, спорыш** и листья **крапивы**. Все травы измельчить, поместить в стеклянную банку, закрыть крышкой, хранить в темном и сухом месте.

1 ст. ложку без верха залить 250 мл кипятка в стеклянной банке, закрыть крышкой, настаивать 1 час, процедить.

Принимать по 50 мл в теплом виде за 30 минут до еды 3-4 раза в день в течение 1 месяца. Затем сделать 2-недельный перерыв и лечение повторить.

Рецепт №2:

Трава **чабреца** оказывает благоприятное действие при *болях, спазмах* и *коликах в желудке*, при нарушении пищеварения и отсутствии аппетита.

1 ст. ложку травы чабреца залить 250 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 4-5 раз в день независимо от приема пищи. Курс – 1-1,5 месяца. В год следует провести 3-4 курса.

Рецепт №3:

Морковный свежевыжатый сок можно ввести со второй недели.

К 50 мл сока моркови добавить 50 мл столовой воды. Принимать 3 раза в день между приемами основной пищи или как второй завтрак, полдник. Курс – 2 недели, перерыв – 7 дней, после этого соколечение повторить.

Рецепт №4:

При *анорексии* полезно употреблять плоды **тмина** (3-5 г в день).

Можно их измельчить и добавлять в пищу в виде приправы.

В заключение хочу пожелать представительницам прекрасного пола быть благоразумными, не попадать под влияние красивых рекламных обложек. Оставаться молодыми, полными сил и обаяния! Именно в этом ваше счастье и благополучие. Будьте здоровы!

Scan by Tetyanka TTT22

ГЕСТАЦИОННЫЙ ДИАБЕТ: ФАКТЫ И ПРОТИВОРЕЧИЯ

Гестационный диабет, или диабет беременных, – диагноз, который не знаком очень многим врачам и большинству женщин. Еще не так давно на уровень сахара в крови женщин в положении обращали поверхностное внимание, тем более что он повышается физиологически (гипергликемия) из-за увеличивающихся потребностей растущего плода в глюкозе – источнике легкополучаемой и легкоусвояемой энергии. И до сих пор существует много противоречий в постановке этого диагноза.

Диабет беременных ассоциируется с такими осложнениями, как крупный плод (макросомия, или вес ребенка больше 4 кг), преэклампсия, преждевременные роды, другими осложнениями в родах и более высоким уровнем оперативного родоразрешения, в частности, кесарево сечение.

Гестационный диабет встречается у 5-25% беременных женщин и составляет более 87% всех случаев диабета при беременности. Считается, что большинство женщин, страдающих гестационным диабетом, имеют определенные нарушения с усвоением сахара и инсулина еще до беременности, но без признаков таких изменений. Также у таких женщин имеется повышенный риск развития диабета в зрелом возрасте, а также у их детей – они чаще страдают ожирением и нарушением обменных процессов.

Таким образом, вопрос своевременной диагностики гестационного диабета и его лечения является актуальным.

Почему при беременности повышается уровень сахара в крови?

У всех беременных женщин наблюдаются два важных процесса, кардинально влияющих на обмен сахара (глюкозы) в их организме. Первый процесс называется *ускоренным голоданием*, которое тесно связано с ночным понижением уровня сахара в крови. Во время ночного сна женщина не принимает пищу, поэтому закономерно, что уровень сахара в крови зна-

чительно понижается. Определение утренних показателей сахара в крови часто используется в диагностике сахарного диабета и контроля лечения этого заболевания.

Однако реакция беременных женщин на ночное голодание приводит к еще большему падению уровня глюкозы. Именно поэтому немало беременных женщин просыпается от чувства голода по ночам и нуждается в еде. Помимо падения уровня сахара в крови повышается уровень жирных кислот, что ускоряет образование ацетона (кетоновые тельца тоже часто находят в моче беременных женщин, что является нормой).

Количество глюкозы, вырабатываемой печенью, увеличивается на 30%, что автоматически повышает выработку инсулина поджелудочной железой. Но ряд плацентарных гормонов повышают устойчивость клеток к инсулину. Неправильное питание беременной женщины (отсутствие завтрака, длительные перерывы между приемом пищи) приводит к быстрому нарушению обменных процессов и усиливает состояние ускоренного голодания.

Другой процесс, который выражен у беременных женщин, связан с увеличением скорости расщепления питательных веществ, в первую очередь для быстрого обеспечения ими плода. Изменение чувствительности к инсулину в тканях матери приводит к тому, что меняется не только обмен углеводов, но и белков, и жиров. Кровь женщины становится насыщенной энергетическими веществами – жирными кислотами и триглицеридами, которые также участвуют в выработке гормонов плацентой и плодом.

Несмотря на ускоренное голодание и расщепление питательных веществ, беременные женщины быстро набирают вес, что нередко наблюдается при втором типе сахарного диабета. Набор веса связан с включением механизма самосохранения и накопления энергетических запасов для успешного вынашивания потомства, так как беременность является серьезной нагрузкой для женского организма.

Факторы риска развития гестационного диабета

При постановке на учет должны учитываться следующие факторы риска для диабета беременных:

- Ожирение (индекс массы тела до беременности больше 30 кг/м^2).

Scan by Tetyanka & TTL

- Наличие диабета у самых близких родственников.
- Принадлежность к этнической группе или нации, где отмечается высокий уровень диабета (Южная Азия, Ближний Восток и другие).
- Возраст старше 35 лет.
- Синдром поликистозных яичников.
- Многоплодная беременность.
- Гестационный диабет при беременностях в прошлом.
- Крупный ребенок в прошлом (более 4.5 кг).

Противоречия в постановке диагноза гестационного диабета

Определение уровня сахара в крови оказалось недостаточным для диагностики сахарного диабета, потому что его уровень может значительно колебаться в течение дня и зависеть от многих факторов. Недостаточно также определять уровень сахара в крови из пальца, особенно для правильной диагностики диабета.

До сих пор нет единогласия в нормах уровня глюкозы у беременных женщин. Противоречия связаны с тем, что существуют несколько организаций (The International Association of Diabetes and Pregnancy Study Groups (IADPSG), ВОЗ, профессиональные сообщества эндокринологов и другие, рекомендации которых отличаются. При этом ими пользуются лечебные учреждения и врачи по собственному предпочтению.

Скрининг на диабет рекомендуется проводить у женщин в 24-28 недель беременности. Несмотря на то, что глюкозо-толерантный тест (ГТТ), который используют в практике более 30 лет, является «золотым диагностическим стандартом» (самым лучшим) в постановке диагноза диабета, его часто путают со скрининговым тестом. Прогностический, или скрининговый, тест (glucose challenge test) включает в себя прием 50 г сахара и измерение уровня глюкозы в крови, а диагностический тест (ГТТ) – 75-100 г сахара и определение уровня сахара через 2-3 часа. Часто между врачами возникают разногласия в том, какой тест выбрать при изменениях уровня сахара натощак – скрининговый или сразу же женщину направить на диагностический тест. Часто такие разногласия упираются в стоимость проведения анализов. Прогностический тест дешев-

ле, и при его нормальных показателях можно не проводить диагностический тест. Сравнительный анализ разных схем скрининга и диагностики гестационного диабета показал, что ни одна схема ведения беременных женщин в отношении диагностики гестационного диабета не имеет преимущества, поэтому не может быть рекомендована в качестве международных стандартов.

В отношении проведения ГТТ существуют споры: сколько принимать глюкозы – 75 г или 100 г? ВОЗ рекомендует 75 г глюкозы, в Северной Америке, ряде стран Европы и Азии популярностью пользуется прием 100 г глюкозы.

Хуже всего, когда лечебные учреждения используют разные виды «сладостей», а зачастую просят женщину принести сахар или сладкую воду из дома, а иногда бутерброды и другую еду. Для проведения тестов на диабет существуют стандартные наборы, однако многие клиники и лаборатории такими наборами не пользуются из-за экономии бюджета. Некоторые лаборатории предлагают не глюкозу, а глюкозный полимер, у которого меньше побочных эффектов, чем у чистой глюкозы. Все же, если беременная женщина оплачивает проведение тестирования из своего кармана, то вынуждать ее покупать или приносить раствор сахара или еще что-то неуместно.

Самые большие разногласия среди врачей наблюдаются в отношении интерпретации результатов анализов. По рекомендациям ВОЗ определение уровня глюкозы проводят через 2 часа, и нормой считается уровень глюкозы меньше 7,8 ммоль/л. Большинство врачей пользуются измерением уровня сахара через 1 час после принятия жидкости с глюкозой и через 2 часа. Показатели нормы в таком случае будут: до 10,0-10,6 ммоль/л (1 час) и до 8,5-8,9 ммоль/л (2 часа). Диапазон нормы опять же зависит от принятых показателей в лечебном учреждении. Некоторые врачи рекомендуют определять уровень сахара через три часа (третья порция крови).

Что необходимо помнить беременным женщинам

Несмотря на то, что у беременной женщины могут обнаружить гестационный диабет, его лечение практически никогда не начинается с назначения препаратов инсулина. Женщина должна быть проинформирована, что в 80-90% случаев модификация питания и образа жизни может значительно улуч-

Scan by Tetyanka_GTT22

шить состояние беременности и поддерживать уровень сахара на нормальных уровнях. Также уровень осложнений при беременности и родах в случаях недиагностированного гестационного диабета все же очень низкий. В то же время диагностированный гестационный диабет может повышать чрезмерное вмешательство со стороны врачей, что, в свою очередь, повысит уровень стресса и психологического напряжения.

Проблема в том, что научить женщину, как правильно питаться и контролировать уровень сахара в крови в домашних условиях, намного труднее, чем просто «посадить» ее на инсулин. Здесь кроется еще один большой минус диагностики и лечения гестационного диабета. В ряде стран в лечебных учреждениях имеется инструктор по диабету или «преподаватель диабета» – чаще всего медсестра, прошедшая специальную подготовку и проводящая обучение больных диабетом. Часто женщина проходит обучение самоконтроля уровня глюкозы, расчета дозы инсулина и его правильного введения в стационарных условиях (или условиях дневного стационара) в течение нескольких дней, пока она не научится делать это правильно.

Известно, что нельзя резко понижать кровяное давление у беременных с гипертонией. Такое же правило действует и в отношении гестационного диабета – правильным будет постепенное понижение уровня сахара в крови минимум на 50%.

При этом важно понимать, что диета и физическая активность с первых недель беременности способствуют значительному снижению уровня сахара в крови и позволяют избегать больших доз медикаментов.

Для многих женщин ежедневные расчеты правильной дозы инсулина являются сложным процессом. А ведь это, а также соблюдение четкого графика введения инсулина – залог не только успешного лечения, но и недопущения опасных осложнений от применения инсулина.

Многие доктора рекомендуют следующее: если существуют факторы риска, лучше всего провести скрининг-обследование по выявлению диабета. Кроме того, здоровое питание не помешает ни одной беременной женщине, поэтому желательно ограничение сладких, мучных и ряда других продуктов с большим содержанием углеводов. Применение инсулина целесообразно тогда, когда уровень глюкозы в крови высокий и не поддается понижению диетой.

Елена БЕРЕЗОВСКАЯ, акушер-гинеколог.

ЧТОБЫ КОРМЛЕНИЕ БЫЛО В РАДОСТЬ

Маститы

✉«…Моей внучке 25 лет, недавно родила первенца. И вскоре начались проблемы – поднялась высокая температура, грудь покраснела и очень болит, так что кормить малыша не может. Врачи поставили диагноз: мастит, выписали антибиотики. Очень волнуюсь. Хотелось бы знать, отчего происходит эта болезнь и как правильно ее лечить...».

Зинченко А.Н.

«Предупреждение Плюс»: Проблема, с которой столкнулась семья нашей читательницы, к сожалению, распространенна, особенно среди первородящих и кормящих мам. Необходимо помочь молодым родителям. Так как эта тема требует всестороннего освещения, мы передали письмо специалисту в этой области, врачу-рентгенологу, маммологу Анастасии Александровне РОЗАНОВОЙ.

Процесс воспаления тканей молочной железы объединяет большую группу заболеваний, называемых *маститами*, когда поражается определенный участок, реже вся железа. По течению различают *острую* и *хроническую* формы болезни, первая из которых встречается в 80% случаев. Также имеется очаговая и диффузная формы недуга, при которых, как правило, страдает один из парных органов, но встречается и двустороннее воспаление.

Факторы мастита

Главными причинами *мастита* считаются застой молока, недостаточное опорожнение молочной железы при кормлении, а также трещины сосков. А основными возбудителями инфекции являются *стрептококки* и *стафилококки*, попадающие в молочную железу по лимфатическим путям, вызывая ее воспаление. При благоприятных условиях наша иммунная система способна справляться с не-

Scan by Tetyanka_&_T22

большим количеством бактерий. Однако при ее ослаблении, повышении негативных факторов, инфицирование становится неизбежным.

Группы риска и симптомы болезни

К группе риска в первую очередь относятся *кормящие женщины*, так как, во-первых, грудное молоко является хорошей питательной средой для микроорганизмов, во-вторых, организм женщины ослаблен, особенно в первые недели после родов. Молодые мамы часто недосыпают, им свойственна повышенная эмоциональная реакция на все, что происходит с новорожденным, особенно, если это первенец и опыта вскармливания еще нет. Да и сами роды являются большим стрессом для организма.

Очень важную роль играет личная гигиена. Однако создавать полную стерильность в помещении и на поверхности тела не стоит, иммунитет должен учиться распознавать и бороться с «плохой» флорой, но чистота, как говорится, – залог здоровья.

Заболеванию также подвержены и нелактирующие женщины, имеющие *сахарный диабет*, и лица, страдающие *иммунодефицитом*.

В последнее время на прием часто приходят представительницы слабого пола с травмой, полученной от механического воздействия ремня или подушки безопасности автомобиля. Множественные гематомы нередко приводят к нежелательным последствиям.

Воспалительный процесс также возникает у женщин с *кистозной* формой *мастопатии*. Это, пожалуй, самая большая группа пациентов с нелактационными маститами. Начало заболевания часто связано с наличием крупных кист (около двух сантиметров) и переохлаждением. Закономерно, что в летний период маститы возникают чаще. Загорание в мокром купальнике, воздействие кондиционера в машине – нередкие причины, провоцирующие начало заболевания. Женщины, имеющие кисты, занимают второе место в группе риска, а иногда даже делят первое место с

кормящими мамами. В своей практике я встречаю приблизительно равное количество лактационных и нелактационных маститов.

Клиническая картина в начальный период при *очаговой* форме состоит в появлении болезненного уплотнения (инфильтрата), локального покраснения в этой области и повышения местной температуры, а также припухлости гиперемированного участка. При *диффузной* форме характерным является увеличение в размере всей железы (отек) и наличие лихорадки, то есть подъема температуры тела. Из-за выраженной сосудистой реакции сама железа становится болезненной и горячей. При прогрессировании процесса в ткани образуются *абсцедирующие* (наполненные гноем) полости, требующие оперативного лечения. В начальной стадии заболевания можно лечиться консервативно.

В схему лечения входит целый комплекс мероприятий, о которых мы поговорим ниже.

Диагностика и профилактика

При появлении первых признаков заболевания необходимо срочно обратиться к специалисту. Диагностика воспалительных заболеваний основывается прежде всего на клинической картине, обнаруженной при осмотре, а также пальпации (ощупывании) молочной железы врачом. Из инструментальных методов обследования первостепенную роль играет ультразвуковое исследование (УЗИ), а также цитологическое исследование пунктата пораженного участка ткани.

Маммографию в этот период проводить нежелательно в связи с выраженным болевым синдромом. К тому же кормящим женщинам рентгеновское облучение противопоказано.

В качестве профилактики *маститов* кормящим женщинам в первую очередь необходимо соблюдать режим вскармливания, а точнее, отказаться от четких временных интервалов между кормлениями.

Scan by Tetyanka_&I

В первые два месяца жизни ребенка кормить нужно по требованию (то есть когда он попросит), а затем соблюдать режим, который малыш выбрал себе сам.

С первых дней во время каждого кормления нужно предлагать обе груди. Не сцеживаться каждый раз после кормления, стимулируя таким образом лактацию. Тогда будет приходить столько молока, сколько нужно ребенку. После родов молоко приходит в конце вторых суток, чаще — на третьи.

В первые дни кормления не стоит ограничивать количество выпиваемой жидкости. С третьего дня желательно пить меньше и дробно (по четверти стакана маленькими глотками) и не более 1 л в сутки, несмотря на одолевающую жажду.

Не следует смазывать зеленкой и спиртосодержащими растворами область ареолы, как это делали раньше, так как они очень пересушивают кожу, и вероятность появления трещин увеличивается.

Лучше использовать мази на основе ланолина, создающие водонепроницаемую пленку. Хорошо, когда в состав такой мази будет входить **календула** и **ромашка**. Такие мази сейчас продаются в аптеках и магазинах для будущих мам. Все эти рекомендации полезны в качестве профилактики застоя.

Лактостаз

При первых признаках *лактостаза (застоя)* следует опорожнять молочную железу полностью. Для этого рекомендуется первую порцию молока сцеживать молокоотсосом либо вручную. Ручное сцеживание для неопытных мам — сложная задача, и лучше прибегнуть к помощи опытных рук медицинских работников. Наполовину сцеженную грудь дать младенцу, он лучше любых молокоотсосов справится с опорожнением дальних отделов железы, если там произошел застой. Для того чтобы молоко лучше отходило, перед сцеживанием можно принять теплый душ.

Лечение

При первых же признаках воспаления необходимо сразу обращаться к врачу. В стандартную схему лечения входит

прием *антибиотиков*, подавляющих рост и размножение бактерий. Часть специалистов считает, что на период лечения молоко стоит сцеживать, а ребенка кормить либо ранее сцеженным молоком (у многих мам оно хранится в морозилке), либо адаптированной смесью.

Лечение мастита ни в коем случае нельзя проводить самостоятельно!

Также местно применяют *противовоспалительные* примочки с димексидом, разведенным водой в соотношении 1:4.

Для этого следует нанести разведенный раствор на салфетку и держать 20 минут, затем обязательно смыть водой. Процедуру проводить на ночь.

В схему также вводят прием *поливитаминов* для *укрепления общего тонуса организма*. Конечно, в приоритете витамины для кормящих мам. Если женщина принимала их во время беременности, то увеличивать дозу не стоит. Для тех, у кого в результате такого лечения не наступило улучшения, данная схема может быть расширена. В крайних ситуациях приходится расстаться с грудным вскармливанием. Хорошо применять *мочегонные* травы и ограничить употребление жидкости.

Неплохой эффект в лечении *мастита* дают следующие средства:

1. прием 1%-го спиртового раствора хлорофиллипта по следующей схеме:

принимать вначале по 1 ст. ложке внутрь 3 раза в день в течение трех дней, затем по 1 дес. ложке 3 раза в день в течение трех дней, после чего в течение трех недель по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Раствор можно разводить в маленькой рюмочке с водой, чтобы он не был очень резким на вкус.

2. Настойка малавита (натуропатическое средство, сложный состав которого основан на множестве трав и мумиё).

Примочку с этим средством накладывают на участок покраснения на 10 минут, затем смывают водой. Процедуру проводить 3-4 раза в день в течение 3 дней.

3. После процедуры грудь следует смазать гомеопатической мазью траумель. Таблетки траумель рассасывать во рту 4 раза в день.

Scan by Tetyanka & TTP

Фитотерапия

Для укрепления иммунитета неплохо попить *витаминный чай*. Для его приготовления смешайте в равных пропорциях: мяту, **шалфей**, плоды **калины** и **шиповника**.

2 ст. ложки измельченной смеси залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Добавьте несколько капель лимона и пейте по 100 мл 4 раза в день до еды.

Из фиторецептов могу посоветовать следующее средство, подавляющее *размножение стафилококков*.

Возьмите 50 г мандариновых корок и 10 г солодкового корня, измельчите, залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться 40-45 минут, процедите. Принимать по стакану 2 раза в день.

Во всех случаях отсутствия эффекта на второй день лечения стоит обращаться за помощью к специалистам, чтобы не запустить процесс воспаления и не допустить хирургического вмешательства.

Что касается нелактационных маститов, схема лечения здесь мало отличается от лечения у кормящих женщин. При воспалившихся кистах их содержимое пунктируют, инфицированную жидкость эвакуируют и только затем проводят противовоспалительную терапию. Если киста небольших размеров, ее можно не опорожнять, а сразу начинать лечение.

Хроническая форма мастита характерна для женщин, не до конца пролеченных во время острой фазы заболевания. Кроме того, эту форму болезни могут вызвать специфические виды возбудителей инфекции, такие как туберкулезная палочка и грибковое поражение. Эта разновидность мастита требует сложного и длительного лечения в специализированных медицинских учреждениях.

БОЛЕЗНЕННЫЙ ВОПРОС

Прием лекарств во время беременности

✉«Уважаемая редакция, подскажите, пожалуйста, какие обезболивающие препараты можно принимать беременным. И что делать при пониженном или повышенном давлении. Срок – 8 недель».

Оксана Федосенко,
fedosenkooxana@gmail.com

Очень часто ко мне на прием приходят беременные женщины, не подозревающие о том, какой вред могут нанести будущему ребенку таблетки, энергетические напитки, курение, пиво и пр., от которых они не могут отказаться. Беременность и прием лекарств – весьма болезненный вопрос. Да, все врачи рекомендуют исключить медикаментозные препараты за 6 месяцев до наступления беременности и хотя бы в первом триместре. Так или иначе, бывают ситуации, когда будущих мам все равно приходится лечить, но делать это должен квалифицированный доктор, который ведет эту пациентку и знаком с ее анамнезом!

К сожалению, приходится констатировать, что нынешнее поколение женщин репродуктивного возраста не отличается крепким здоровьем, поэтому врачам нередко приходится вмешиваться в течение беременности. Как показывает статистика, 92% женщин употребляют те или иные препараты в разные сроки беременности, с учетом уже имеющихся хронических заболеваний. И как ни странно, далеко не всегда лекарства назначаются лечащим врачом, порой женщины, занимаясь самолечением, принимают давно известные им или «хорошо» прорекламированные средства.

Бесспорно, прием медикаментов оказывает неблагоприятное воздействие на плод. И насколько сильным будет его влияние, зависит от многих факторов: химической структуры, способности проникать через плаценту, дозы, скорости выведения из организма матери и, конечно, срока беременности.

Scan by Tetyanka & ГТ??

Во время беременности организм женщины претерпевает серьезные и значимые изменения: повышается нагрузка на почки, печень, иммунную и эндокринную системы. Также нужно учитывать тот факт, что беременность может осложниться различными заболеваниями (сахарный диабет, гестоз, пиелонефрит и др.), при которых применяемые лекарственные средства накапливаются в организме матери в высоких концентрациях, следовательно, оказывают негативное влияние на плод.

Периоды уязвимости

В зависимости от того, на каком сроке беременности препараты вызывают пороки развития плода, выделяют следующие группы: *эмбриотоксичность, тератогенность* и *фетотоксичность*.

Эмбриотоксичность – это токсичное влияние различных лекарственных средств в первые 2-3 недели беременности. К ним относят: фенобарбитал, препараты сульфаниламидной группы, аспирин, ряд мочегонных и гормональных, некоторые противоопухолевые средства.

Под *тератогенностью* принято понимать токсическое влияние лекарственных препаратов на плод с 3-й по 8-10-ю недели беременности. К ним относят толидомид, известный после «толидомидовой эпидемии» в 60-е годы, прием которого вызвал тяжелые уродства у детей, в основном аномалии развития конечностей. Продолжают этот список препараты половых гормонов и противоэпилептические средства.

И, наконец, *фетотоксичность* – как результат воздействия медикаментов на зрелый плод.

В жизни эмбриона выделяют следующие критические периоды, когда он особенно уязвим и подвержен негативному воздействию лекарственных средств:

- с момента зачатия до 11-го дня, когда решается вопрос о жизнеспособности зародыша;
- с 11-го дня до 3 недель – период закладки органов;
- с 4-й по 9-ю неделю, когда возможна задержка развития плода, а тератогенного действия уже нет;

- с 9-й недели до рождения ребенка. Зачастую структурных дефектов не отмечается, но возможно нарушение функций в период после рождения.

Как лекарственные средства попадают в организм плода

Не у всех, но у многих лекарств есть способность попадать через плаценту, которая играет роль «щита» для организма ребенка, предохраняя от неблагоприятного воздействия извне. К препаратам, проникающим через плацентарный барьер, относятся антикоагулянты, грубо говоря, средства, разжижающие кровь. Соответственно, они могут привести к снижению свертывающей способности крови у плода – кровотечениям. Затем идут сульфаниламиды (бисептол и др.), нарушающие эритропоэз. Так же вредны в своем большинстве снотворные таблетки, которые подавляют дыхательный центр плода. Вы только вдумайтесь в смысл прочитанного: маленький человечек, которого вы носите под сердцем, сучит ножками и дает вам сигналы, что ему очень плохо, а в это время его мамочка беспечно глотает пилюли одну за другой без особых показаний.

Именно поэтому нужно помнить, что при любом снижении защитной функции плаценты (например, при фетоплацентарной недостаточности) состояние плода будет под угрозой.

Как помочь маме

Но это вовсе не значит, что беременную женщину, страдающую хроническими заболеваниями или с возникшей только что патологией, угрожающей ее жизни, нужно оставить без медикаментозной терапии.

- Есть определенные принципы, которыми руководствуется врач при назначении лекарственных средств, и я хочу, чтобы вы их знали.
- Лекарственные средства назначаются по строгим показаниям только в случае, если ожидаемая польза превышает возможный риск для плода и матери.
- Беременная женщина должна использовать только проверенные и надежные средства.

Scan by Tetyanka_&T_122

- Возможно применение препаратов, у которых нет эмбриотоксических свойств.
- Очень важно исключить прием новых лекарств, так как это может нанести еще больший вред.
- По возможности стараться не комбинировать препараты.
- Если все-таки необходимость приема препаратов возникла, то использовать минимальные терапевтические дозы.

Обязательно сопоставляйте риски!

Так что же делать будущей маме в случае недомогания или болезни? Как максимально эффективно помочь себе и при этом минимизировать риск лекарственного воздействия на плод? Вот несколько полезных советов.

- Никогда не занимайтесь самолечением во время беременности. Особенно это касается малознакомых и новых лекарственных препаратов. В любом случае лучше еще раз проконсультироваться с вашим врачом. Если это по каким-то причинам невозможно, внимательно прочитайте инструкцию, где описана принадлежность данного лекарства к той или иной группе тератогенности или прямо указано, что данный препарат нельзя использовать при беременности.
- Если вы употребили какое-то лекарственное средство, не зная о уже наступившей беременности (например, в первые две недели, приходящиеся на 16-30-й день менструального цикла), то обязательно обсудите с врачом вопрос о возможном вреде данного препарата для плода. Ранняя консультация дает необходимый резерв времени для оценки опасности последствий.
- Если врач назначил вам медикаментозное лечение, обязательно поинтересуйтесь возможными неблагоприятными последствиями для плода. Не стесняйтесь задавать вопросы, проявляйте участие в судьбе своего будущего ребенка! Если вам показалось, что отношение врача к этой проблеме недостаточно серьезно (к сожалению, такое встречается), сходите на консультацию к другому доктору, желательно фармакологу, сопоставьте и проанализируйте их рекомендации.
- На протяжении всей беременности постарайтесь принимать все возможные меры для уменьшения риска заболеть. Особенно это важно в первые три месяца. По возможности ограничьте поездки в общественном транспорте в холодное время года, чтобы не заразиться респираторными инфекциями. Если гриппом заболел кто-то из членов семьи, постарайтесь огра-

ничить контакт с ним, используйте медицинские маски. Не употребляйте в пищу продукты сомнительного качества, т.к. впоследствии это может потребовать лекарственного лечения.

● Если вы пока только планируете беременность, то неблагоприятные факторы надо исключить заранее. Поэтому по поводу имеющихся у вас хронических заболеваний, склонности к аллергии или повышенной восприимчивости к ОРЗ необходимо проконсультироваться с врачом. Доктор расскажет о профилактических мерах, которые снизят риск возникновения заболевания, а также объяснит, как применение лекарств может навредить будущему ребенку.

● Все необходимые рекомендации вы можете получить у врача-гинеколога и генетика по месту жительства, обратившись в медико-генетическую консультацию, центр или кабинет.

● Прием гормональных контрацептивов желательно прекратить за 3, а лучше за 6 месяцев до наступления планируемой беременности.

Пять групп тератогенности

Под тератогенностью подразумевается негативное воздействие внешней среды на формирование плода, вызывая в некоторых случаях врожденные уродства.

Ориентировочно можно описать потенциальную вредность медикаментов для зародыша и плода, распределив их по пяти группам тератогенности, фигурирующим в инструкциях к препаратам. Во всем мире в лекарствах для беременных широко пользуются категориями риска, разработанными Американской администрацией по контролю за лекарствами и пищевыми продуктами – FDA (FoodandDrugAdministration):

А – лекарства, которые были приняты большим количеством беременных и женщин детородного возраста без каких-либо доказательств их влияния на частоту развития врожденных аномалий или повреждающего действия на плод (жаропонижающие и анальгезирующие: панадол, парацетамол; противогрибковые: клотримазол, миконазол, ламизил – только местно в виде мазей или свечей; пенициллины; антацидные средства: альмагель, маалокс, гевискон и т. д.).

В – лекарства, которые принимались ограниченным количеством беременных и женщин детородного возраста без

каких-либо доказательств их влияния на частоту врожденных аномалий или негативного воздействия на плод. При этом в исследованиях на животных не выявлено увеличения частоты повреждений плода или такие результаты получены, но доказанной зависимости полученных результатов от применения препарата не выявлено (гепарин, диклофенак, ибупрофен, азитромицин, ацикловир, метронидазол и т.д.).

С – лекарства, которые в исследованиях на животных продемонстрировали тератогенное или эмбриотоксическое действие. Имеются подозрения, что они могут оказать на плод или новорожденных обратимое повреждающее воздействие (обусловленное фармакологическими свойствами), не вызывающее развития врожденных аномалий. Контролируемые исследования на людях не проводились (аспирин, дексаметазон, дюфастон, мочегонные препараты и т.д.).

D – лекарства, вызывающие или подозреваемые в том, что они могут вызвать врожденные аномалии или необратимые повреждения плода. Следует соотносить риск для плода с потенциальной пользой от применения лекарственного препарата (снотворные-барбитураты, доксициклин, тетрациклин и т.д.).

Х – лекарства с высоким риском развития врожденных аномалий или стойких повреждений плода, поскольку имеются доказательства их тератогенного или эмбриотоксического действия как на животных, так и на человека. Их не следует применять во время беременности.

Как вы уже поняли, назначение лекарств будущим мамам было и остается сложной проблемой. И вряд ли вам под силу учесть сразу все факторы риска. Поэтому никогда не занимайтесь самолечением, не обманывайте себя по поводу безвредности растительных препаратов, ведь «натуральный» — не синоним слова «безопасный».

И в заключение я хотела бы обратиться к будущим папам и напомнить им, насколько важна их забота о здоровье будущей матери, но и о себе не стоит забывать. Парам, планирующим рождение ребенка, надо с осторожностью подходить к вопросу о приеме ряда сильнодействующих лекарств, также к контакту с токсическими веществами на производстве и в повседневной жизни (алкоголь, наркотики), которые могут стать причиной заболеваний женщины во время беременности и рождения больного ребенка.

Софья БАХЧИНЯН, врач-гинеколог.

Design by Tetyanka_&T_T22

СИЛА ЧУДЕС ИЛИ ЧУДЕСНАЯ СИЛА?

Вера в Деда Мороза

Конечно, все взрослые знают, что Деда Мороза нет. Но ежегодно с середины ноября родители включаются в предпраздничный марафон: готовят карнавальные костюмы, учат стихи к новогоднему представлению, покупают билеты на елки, отпрашиваются с работы, чтобы попасть на детский утренник в сад или школу. И, разумеется, покупают подарки, предварительно выяснив у ребенка, что он хочет получить от Деда Мороза. А в новогоднюю ночь под елкой оказываются долгожданные плюшевые мишки, коньки, книжки с волшебными картинками или новомодные гаджеты.

Но рано или поздно наступает момент, когда подросший малыш задает вопрос: «А Дед Мороз правда есть?». И родители встают перед дилеммой: говорить правду или и дальше поддерживать этот миф.

Насколько верит ребенок в волшебство, конечно, зависит в первую очередь от родителей. В семьях прагматиков дети довольно рано узнают правду о сказочных персонажах, а в семьях мечтателей даже 10-12-летние школьники не спешат расставаться с прекрасной сказкой. Родители-реалисты хотят избежать детского разочарования. Они опасаются, что их чадо, уверовав в неограниченные возможности Деда Мороза, попросит у него слишком дорогой подарок, который будет семье не по карману. И если новогоднее желание ребенка не исполнится, обида будет гораздо сильнее, чем огорчение от осознания, что Деда Мороза не существует.

К чему приводит «горькая» правда

Давайте смоделируем такую ситуацию: вы сообщили ребенку, что Деда Мороза нет, это сказочный персонаж,

Scan by Tetyanka_&T 22

придуманный взрослыми. И вот он, ваш малыш, каждый декабрьский день проходя мимо украшенных новогодних витрин, мимо наряженных елок, ждет обещанного вами подарка. На детском утреннике он не включается во всеобщее ликование, не зовет с остальными ребятами: «Де-душка Мо-роз! Сне-гу-роч-ка!». Со снисходительной улыбкой участвует в конкурсах и играх, не суетится в очереди к мешку с подарками. Да, он знает правду. И вместо того, чтобы наслаждаться чудесной сказкой, радоваться вместе со всеми, недоумевает: почему так много людей участвует в этом обмане? А в это самое время и в этом самом помещении остальные ребята проживают совсем другую историю.

Надо сказать, что все мы выросли и воспитались на сказках, поэтому детям более, чем взрослым, свойственна вера в чудеса, и даже самый убежденный ребенок-реалист в глубине души надеется на чудо. Но именно с ним чуда не происходит, хотя большинство сверстников взахлеб рассказывают, какой подарок лежал под их елочкой. И «обделенный» ребенок может ощутить свою ущербность. А как следствие – заниженная самооценка и неуверенность в себе.

На этом моменте мне хочется особо заострить ваше внимание. Как вы уже поняли, все самое лучшее закладывается в нас с детства. Вера в добро, справедливость берет начало именно из таких праздников, которые мы потом всю жизнь вспоминаем с легкой грустью. Просто с возрастом у взрослых людей она преобразуется в убеждение, что любая неудача обязательно потом обернется победой, а жизнь, как зебра, – полоса черная, полоса белая, все в ней преходяще... И именно этот настрой на позитив закаляет наш дух, помогает преодолевать препятствия, не пасовать перед трудностями.

Согласитесь, что не только дети ждут этого праздника, но и мы, взрослые, пишем записочки и загадываем желания, чтобы успеть их проговорить про себя во время боя курантов. Но есть и скептики, которых трудно чем-то удивить, в сказку они не верят и «играть» в «обряды» не хотят. Безусловно, такая позиция имеет право на существова-

ние, но мне кажется, что эти люди сильно обедняют свою жизнь, лишая себя очень важного внутреннего ресурса. Ведь потом, когда начнутся проблемы, а они бывают у всех без исключения, именно скептики раньше других впадают в отчаяние.

Я села за написание статьи, чтобы помочь родителям разобраться в природе детских фантазий, чтобы ваш ребенок вырос гармоничной личностью, умел преодолевать невзгоды и был счастлив.

Период безусловной веры в чудо очень короткий. Взрослея, дети все чаще сталкиваются с реальным миром, где есть несправедливость и разочарования. Поэтому не стоит раньше времени лишать их ребяческой наивности, отнимать мир сказки, фантазии и игры. В конце концов, показывая детям мультфильмы или читая сказки, мы же предварительно не оповещаем их, что это все выдумка!

Вера в сказку, в чудо – одна из главных привилегий детства. Способность верить в чудеса — важнейший адаптационный механизм психики, именно он помогает нам, уже взрослым, не терять надежду в самых непростых жизненных ситуациях, до последнего момента полагаться на лучшее!

А формируется этот механизм именно в детстве. И вера в новогоднего Деда играет здесь не последнюю роль. Ожидая чуда из года в год, предвкушая его наступление перед каждым праздником, мы незаметно принимаем установку: мечты сбываются! Я думаю, каждый из нас может привести примеры из своей уже взрослой жизни, как каким-то чудесным, необъяснимым образом налаживались непростые ситуации, преодолевались, казалось бы, непреодолимые обстоятельства. И немаловажную роль в этом сыграла именно наша вера!

Символы

Обычно дети верят в Деда Мороза лет до 8–10. Но если однажды сын или дочка подойдет к вам с вопросом: «Правда, что Деда Мороза нет?» — не спешите отвечать. Сначала узнайте, почему он так решил. Если он скажет, что это ребя-

Scan by Tetyanka &T T22

та в школе его просветили, то время для его личного отказа от веры еще не настало. А когда ребенок приведет логичные доводы против существования Деда Мороза, значит, он уже готов услышать правду, и ваше признание не станет для него горьким разочарованием. Конечно, есть дети, читающие научно-популярные журналы, энциклопедии и другую серьезную литературу, где нет места сказкам и фантазиям, а все события интерпретируются с точки зрения законов природы. Они уверены, что «игрушки неживые», их нельзя и бесполезно убеждать, что подарки принес Дедушка Мороз. Но у тех ребят, которые разговаривают с куклами и мишками, ждут Зубную фею, выбирают фильм-сказку, лучше не отнимать веру в чудо. Пусть это чувство сохранится как можно дольше, сколько бы лет ему ни исполнилось.

А как быть, если вы почувствовали, что ребенок уже готов расстаться со сказкой про Деда Мороза? Не торопитесь, повремените, не давайте однозначного ответа на его вопрос. Например, можно сказать: «Он есть, пока мы верим в него, а для тех, кто не верит, он уже не существует». Или расскажите, что для каждого праздника люди приду-

мали условные обозначения: символом 8 Марта являются букеты весенних цветов, на Пасху мы красим яйца, печем куличи, в День святого Валентина дарим тем, кого любим, открытки-сердечки. А Новый год – это праздник, во время которого принято верить в то, чего нельзя увидеть, и его символы – наряженная елка, Дед Мороз и подарки.

Давайте теперь подытожим все и сформулируем, для чего же нужно поддерживать у детей веру в Деда Мороза? Перечислим основные причины:

- Во-первых, это весело. Новый год – по-настоящему БОЛЬШОЙ ПРАЗДНИК в жизни ребенка любого возраста. А какой Новый год без Деда Мороза? И подготовка к празднику, безусловно, поднимает настроение и заряжает энергией. А еще дарит нам прекрасные минуты общения со своими детьми. Ведь как весело бывает, когда вся семья украшает дом разноцветными гирляндами и новогодними атрибутами, а можно еще делать украшения своими руками: вырезать бумажные снежинки, клеить самодельные открытки, придумать интересные елочные игрушки, которых ни у кого нет, так как вы сами их сделали. Хорошее настроение гарантировано всем!
- Во-вторых, вера в Деда Мороза развивает в детях воображение, фантазию, творческое мышление.
- В-третьих, вера в доброго, раздающего подарки ВСЕМ детям Дедушку Мороза воспитывает в ребенке доверие к миру.
- В-четвертых, повзрослев, мы в глубине души все равно хотим верить в сказку. Поэтому давайте позволим себе стать ее участником хотя бы раз в год – в новогоднюю ночь. И вместе с детьми загадывать желания и мечтать!
- В-пятых, с помощью Деда Мороза можно достичь некоторых воспитательных целей. К примеру, когда ребенок усядется за письмо в Лапландию или Великий Устюг, предложите ему вспомнить добрые дела и хорошие поступки, которые он совершил в уходящем году. И если таковых оказалось не слишком много,

перечислите «планы на будущее» – те дела, которые он может сделать в году наступающем. Это обещание может стать хорошим побудительным мотивом для успешной учебы.

Чего нельзя говорить

Но помните – ни в коем случае нельзя пугать ребенка тем, что «Дед Мороз не приходит к непослушным и капризным детям». А уж тем более сравнивать своего малыша с соседским: «Вот Вова – хороший мальчик, ему Дедушка Мороз принесет подарки, а тебе нет». Вы же не хотите сформировать у своего ребенка комплекс неполноценности и превратить сказочного Деда в строгого воспитателя! Такими действиями можно лишь испортить ожидание праздника, превратить Новый год в «страшилку». И даже обнаружив под елкой подарки, ребенок вряд ли испытает радость в полной мере, так как она будет омрачена тревожными ожиданиями и страхами оказаться недостойным.

Детям с повышенной нервной возбудимостью лучше на первых порах избежать личной встречи со сказочными персонажами, особенно, если это Баба Яга или Кощей Бессмертный. Для этого изучите предварительно программу праздника, чтобы он не превратился для вашего ребенка в кошмар. В конце концов, вы всегда сможете разыграть счастливую сказку у себя дома под елочкой.

Малыши, не достигшие трехлетнего возраста, еще не готовы психологически к участию в костюмированных праздниках. Встреча со сказочными персонажами может их напугать, поэтому по возможности расскажите ребенку заранее о добром Дедушке, как он любит всех детишек, где он живет, какие подарки приносит каждому. Чтобы малыш легче свыкся с новым образом, можно даже заранее показать ему картинку с изображением Деда Мороза и попробовать вместе его нарисовать.

И самое главное – никаких неожиданностей, способных напугать ребенка. Если он идет на елку, то вы должны ему еще дома рассказать о том, что его там ожидает.

Scan by Tetyanka_&T_122

Помните, что новогодний утренник — это прежде всего праздник, а не экзамен, где надо с выражением, четко и громко прочитать стихотворение.

И еще: что делать, если малыш все же испугался какого-то негативного персонажа на празднике? Такое тоже бывает, и довольно часто. Постарайтесь успокоить ребенка, будьте рядом, сохраняя физический контакт. Если это не помогло, ребенок плачет и не хочет оставаться дальше, приласкайте его и уведите домой. При этом не надо его ругать или рассказывать, что Баба Яга не настоящая. Просто прижмите его к себе и передайте ему свое эмоциональное спокойствие. Я думаю, что у каждого родителя есть свои секреты, как побыстрее успокоить своего малыша.

Кажется, говорим о каком-то сказочном персонаже, а сколько проблем повылезало! Да, все вопросы, касающиеся воспитания ребенка, первостепенны, и каждый заслуживает отдельного рассмотрения. Я не агитирую вас за Деда Мороза, вы сами решите этот вопрос. Скажу лишь, что психологи советуют родителям продлить для своего ребенка то время, когда он верит в сказку.

Сохранив веру в чудо, мы легче идем по жизни и смотрим в будущее с оптимизмом.

Я желаю всем взрослым и детям веселого праздника. Чтобы утром 1 января каждый нашел под елочкой подарок, о котором он мечтал.

С наступающим всех Новым годом!

Наталья БОГАЧКОВА,
педагог-психолог 1-й категории.

Scan by Tetyanka_&TT

ПРИЯТНАЯ ЛЕГКОСТЬ В СЕРДЦЕ

Самомассаж при стенокардии

Стенокардия (грудная жаба) – наиболее распространенная форма ишемической болезни сердца (ИБС). Она проявляется внезапными сжимающими приступами и давящими болями в груди. Боль возникает неожиданно и длится от нескольких минут до получаса, может отдавать в левую руку, плечо, шею и даже нижнюю челюсть.

А причиной приступа является недостаточность кровоснабжения сердечной мышцы, обусловленная сужением просвета коронарной артерии сердца при атеросклерозе, спазме сосудов или сочетанием этих двух факторов. Во время приступа больной бледнеет, на лбу проступает испарина, а к концу приступа появляется отрыжка, позыв к мочеиспусканию, при котором выделяется большое количество бесцветной мочи.

Диагностировать стенокардию можно по результатам применения нитроглицерина. Если через 1-2 минуты острое состояние прошло, то у вас стенокардия. Если же приступ длится более получаса и не снимается нитроглицерином, у вас реальная угроза инфаркта миокарда.

В то же время не все болевые ощущения в левой половине груди свидетельствуют о стенокардии. Подобные боли могут наблюдаться при неврозах, пороках сердца, заболеваниях шейно-грудного отдела позвоночника и т.д. Поэтому окончательный диагноз может быть установлен только врачом.

Приступ стенокардии требует решительных действий

При этом первым лечебным средством является прием нитроглицерина и простой отдых. Если у человека начальная стадия стенокардии, то достаточно просто при ходьбе

остановиться, постоять, и боль может пройти. Таблетки или капли нитроглицерина принимают в самом начале приступа, не дожидаясь наступления нестерпимой боли. Если в течение 2-3 минут облегчение не наступило, то прием нитроглицерина необходимо повторить. Есть еще валидол. Но он дает не такой быстрый и менее надежный эффект.

Другой способ снятия приступа – «кусание», до сильной боли ногтевой фаланги левого мизинца, с последующим глубоким растиранием мизинца пальцами правой руки, и задержкой дыхания до предела на длинном выдохе.

Самомассаж – надежное средство снятия приступа стенокардии

Но, к сожалению, не такое быстрое. Им мы воспользуемся сразу после приема нитроглицерина или вместо него, если препарата во время приступа с собой не окажется. Самомассаж проводится с целью снятия нервно-эмоционального напряжения или перевозбуждения и обусловленного им спазма сердечных артерий. А наилучшего результата при стенокардии удается добиться при сочетании *самомассажа с аутотренингом*.

Самомассаж – очень эффективная процедура, заключающаяся в неторопливых, глубоких поглаживаниях ладонями упомянутых зон и сегментов с одновременным проговариванием про себя формул самовнушения. Их вы произносите медленно на выдохе. Они приводятся в тексте.

1. Лицо – ладони рук движутся вниз ото лба к подбородку («умывание»), формула: « Я спокоен».

2. Затылок – ладони рук движутся от темени к затылку, сильно нажимая на его бугры и место под ними, до шейного и верхнегрудного отдела позвоночника, формула: «Никаких тревог».

3. Шея – сильно нажимая на область под затылочными

буграми, ладони движутся вниз и вперед к ключицам, формула: «Сосуды моего сердца расслабляются».

4. Надплечья – начав слева, ладонью правой руки двигаемся до ключицы и возвращаемся назад до верхнегрудной части позвоночника; кончиками указательного и среднего пальца разминаем эту часть позвоночника и вокруг 1-3-го грудного позвонков, формула: «Спазмы сосудов сердца снимаются».

5. Плечевой сустав – круговыми движениями сначала разминаем сустав, а затем ладонью правой руки выполняем поглаживания (при этом локоть правой руки поддерживается ладонью левой руки), формула: «Мое сердце бьется ровно, спокойно».

6. Левая сторона груди – ладонью правой руки производим круговые поглаживания грудных мышц, минуя сосок, формула: «Сосуды сердца расслабляются все больше».

Примечание: При высоком давлении проводят только поглаживания надплечья и плечевого сустава, формула: «Давление крови снижается».

7. Лучезапястный сустав – выполняются глубокие растирания левого сустава, обхватив его кольцом, образованным с помощью ладони и большого пальца правой руки, проводим своеобразные катания правой руки по левой руке вверх-вниз, формула: «Чувствую приятное тепло в области сердца».

8. Коленные суставы – начинаем с круговых поглаживаний кончиками пальцев подколенной области (под чашечкой), затем разминание самого сустава, формула: «Чувствую приятную легкость в сердце».

Каждый прием повторяется по 10 раз.

Валентин ДУБИН,
ведущий научный сотрудник
Института натуропатии.

Scan by Tetyanka &T 122

ЛИШАЙ В ЧЕШУЕ

Псориаз

Псориаз, который называют еще «чешуйчатым лишаем», – это достаточно распространенное в наши дни заболевание, которое может поражать не только кожу, но еще и ногти, и даже суставы. По счастью, это кожное заболевание не заразно и многими специалистами расценивается до сих пор как результат генетического нарушения обмена веществ (в первую очередь – обмена нуклеиновых кислот).

И если на закрытых одеждой участках кожи туловища, на сгибательных поверхностях верхних и нижних конечностей или даже на волосистой части головы у вас появляются резко ограниченные, красно-розовые возвышающиеся уплотнения, а потом пораженные участки превращаются в покрытые серебристо-белыми чешуйками зудящие бляшки, ну а спустя некоторое время начинают утолщаться ногти, на них появляются «масляные пятна», то все это уже может говорить о том, что у вас пресловутый «чешуйчатый лишай» и что вам следует обращаться за помощью к дерматологу.

Начало борьбы

Основная терапия псориаза должна начинаться с устранения тех факторов, которые могут провоцировать его возникновение и течение. Для чего необходимо ликвидировать очаги инфекции в полости рта, носоглотке, а также своевременно лечить болезни желудочно-кишечного тракта и печени. Необходимо также тщательно соблюдать чистоту и гигиену собственной кожи.

С самого раннего периода появления кожных высыпаний специалистами обычно назначаются антигистаминные препараты (димедрол, пипольфен, тавегил, кларитин, супрастин и другие), витамины А, С и группы В, фолиевая кислота. Рекомендуется начинать прием бета-каротина, Селен-Актива с витамином С. Могут также ре-

Scan by Tetyanka &T

комендоваться курсы лечения мазями – апулеином (будесонидом), бетиовейтом (бетаметазоном), винсогалом, дермавейтом (клобетазолом), псориатеном или скинкапом (пиратионом цинка) – последний применяется также в виде аэрозолей.

А при тяжелых формах к лечению могут добавляться так называемые липотропные препараты типа метионина.

Нередко подключаются еще и успокаивающие препараты типа **валерианы**, **пустырника** или мягких транквилизаторов.

В комплексном лечении псориаза может использоваться гелиотерапия (лечение солнцем) и УФО (ультрафиолетовые облучения).

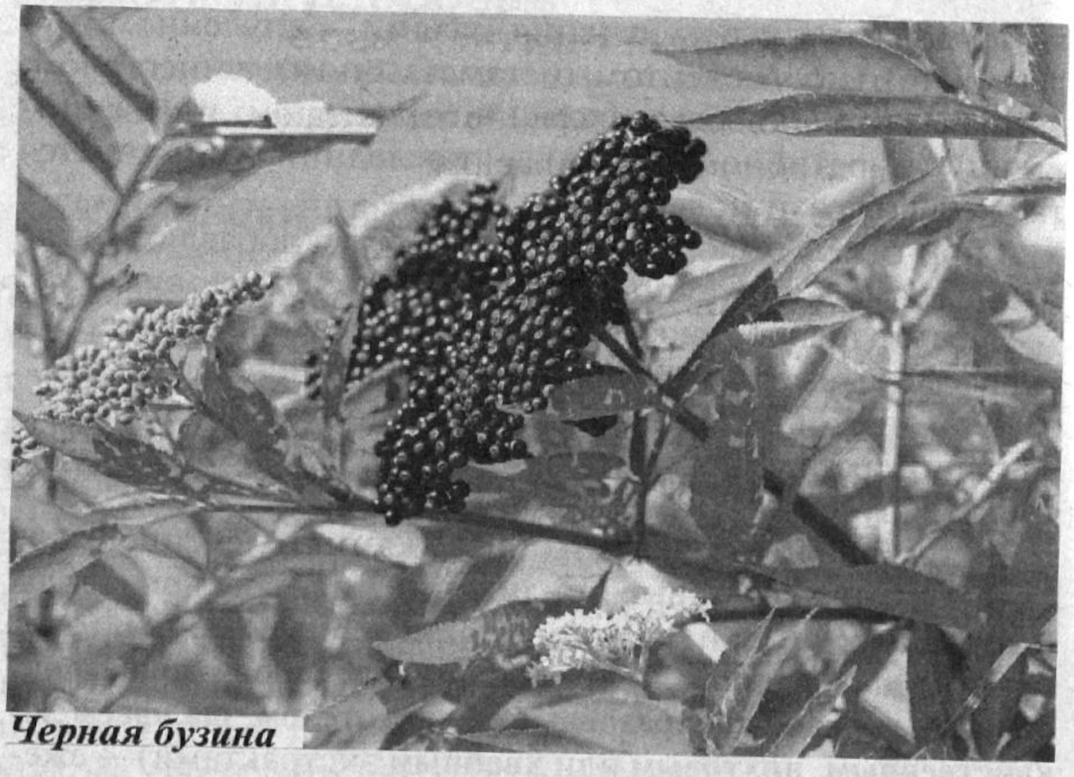
Таким больным показаны также климатолечение, морские купания, грязевые аппликации, минеральные воды (сероводородные и радоновые), лечебные ванны (особенно с **валерианой лекарственной**, **зверобоем продырявленным**, **чередой трехраздельной**, **чистотелом**, **шалфеем лекарственным**, **пихтовым** или **хвойным** экстрактами) – ежедневно или через день.

Очаги поражения после приема ванн рекомендуется смазывать оливковым или подсолнечным маслом.

Из арсенала народных средств

- В народе издавна использовались соки **клюквы** или же **брусники** (которыми можно смазывать псориатические высыпания и вне приема ванн).
- Также с давних пор было принято при псориазе тщательно очищать спиртом очаги поражения, а потом смазывать их соком крыжовника.
- Одним из лучших средств для лечения псориаза до сих пор считаются свежие куриные яйца.

Их нужно варить в течение 15 минут после закипания воды. Затем, вынув из них желтки, следует истолочь эти желтки в кашицу. После чего эту кашицу нужно поджарить в течение 45 минут на чистой (без масла!) антипригарной сковородке на слабом огне, периодически помешивая яично-желтковую массу. Далее из полученной



Черная бузина

таким образом массы следует выдавить масло (его из 20 яиц получается около половины стакана) и потом смазывать им пораженные псориазом места 1-2 раза в день.

- Еще один рецепт: смешать по 15 г травы **зверобоя**, **череды**, **аира обыкновенного**; по 10 г листьев **брусники**, цветков **черной бузины**, **кукурузных рыльцев**, корня **девясила**, **полевого хвоща**, а также 5 г травы **чистотела**.

Всю эту массу следует измельчить, а затем 2 ст. ложки полученной смеси залить 2 стаканами кипятка, подержать на малом огне в течение 7 минут, далее настоять в течение 1 часа и потом процедить. Полученный отвар нужно пить по 1/2 стакана до и после приема пищи в течение 1 месяца.

- Рекомендуется также 2-3 раза в неделю принимать лечебные ванны, приготавливаемые следующим образом:

1 кг отрубей нужно залить 5 л воды и оставить на всю ночь. На следующий день добавить еще 5-8 л воды, вскипятить, а затем полученный таким образом отвар процедить и вылить в ванну.

Scan by Tetyanka

Питание при псориазе

При этом заболевании крайне необходимо соблюдать определенные диетические правила.

- Больным необходимо *отказаться* от жареного и жирного мяса, колбас, сыров (особенно жирных и копченых), майонезов, кремов, соусов, шоколада, специй, острых приправ, пищевых вкусовых добавок.
- Нужно сделать акцент на употребление в пищу растительных жиров.
- Следует исключить алкогольные напитки и кофе.
- Заменить крепкий черный чай зеленым.
- Ограничить сладости.
- Уменьшить потребление квашеной капусты и прочих овощей, вызывающих вздутие кишечника (если не можете от них отказаться, то в этом случае добавляйте в воду немного тмина или майорана, уменьшающих метеоризм).
- 1-1,5 месяца пить ежедневно натуральные морковные или свекольные соки (можно пить их и вперемежку друг с другом).
- 2-3 раза в неделю есть блюда из тыквы, а 2 раза в неделю – немного шпината.
- Включать в пищевой рацион яйца, сваренные всмятку (их нужно есть 2-3 штуки в неделю).

И в заключение важное напоминание: страдающим псориазом следует вести здоровый образ жизни, не игнорируя утреннюю зарядку, чаще гулять в лесу или в парке, не переутомляться, избегать тяжелых стрессовых переживаний, стараться высыпаться (ночной сон должен быть не меньше 7 часов, неплохо также вздремнуть и днем часок-другой).

Евгений ТАРАСОВ,
врач высшей категории.

ПРИРОДНАЯ «НЕОТЛОЖКА»

Домашняя аптечка

В старину в глухих селах и хуторах, где не было ни аптек, ни больниц, люди спасались от недугов лекарственными средствами, которые дарила им природа. С детства помню, что под рукой моей бабушки всегда имелись засушенные травы, корни, кора, почки, цветки, листья, настойки, растительное масло, свиной жир для мазей. Это была своеобразная скорая помощь в лечении ран, ожогов, лишаев, простуд, внезапных недомоганий. Спустя много лет пришел и мой черед создать свою домашнюю аптечку травника.

Ежегодно по нескольку раз за сезон я приезжаю в родное село на заготовку лекарственного сырья. В небольшой аккуратной избушке около леса жила моя мама. Однажды в летний солнечный день прибегает к нам женщина, бледная, в слезах, трясется: помогите – 12-летняя дочь ошпарилась кипятком. Как быть? До соседнего села, где есть аптечный пункт, – 7 км, до районной больницы – все 30. Поначалу я растерялся, но вспомнил: есть **черный чай** и дозрело **зверобойное масло**, вокруг – разнообразие трав и лесок за избушкой. Мы побежали спасать девочку. Ее бросало в жар, ожог поразил кожу локтя руки и бедра ноги.

Мы заварили крутой черный чай (1 ст. ложка с верхом на 0,5 л кипятка), минут 30 он настаивался, затем его процедили через льняную ткань, остудили и холодной заваркой облили (можно сказать, обмыли) пораженные места. Затем я наложил смоченные в заварке бинты и, не давая им высохнуть, пропитывал их и накладывал вновь на ожоги. Когда пораженные места просохли, я легонько куриным перышком нанес на них зверобойное масло, а на ночь приложил пропитанные им повязки. На другой день пораженные места обмыли слизистым отваром молодой коры липы и в качестве жаропонижающего средства девочке давали пить чай из цветков липы и листьев смородины.

Лишь к 10 часам утра следующего дня подошла помощь из аптечного пункта соседнего села: доставили бинты и вату, мокнущие места поражений присыпали порошком стрептоцида.

Безусловно, очень важно оказать помощь в первые минуты после случившегося. Мы немного опоздали, и все же лечение дало желаемый результат. Главной скрипкой в ансамбле лекарственных средств, несомненно, было **зверобойное масло**, которое наносилось на места ожогов 2-3 раза в день. Затем в ход пошли растения для заживления ожогов (**тысячелистник**, **календула**, молодая кора **ивы**, **подорожник**), которые использовались для обмывания и примочек из отваров, также девочка пила жаропонижающие и успокаивающие чаи из чабреца, душицы, листьев малины, ежевики, смородины, липы.

Лечение пошло быстро: уже через неделю раны от ожогов затянулись, а через две – девочка помогала маме по хозяйству. По моему совету вместе они заготавливали травы для домашней аптечки. Я, в свою очередь, сделал новую порцию зверобойного масла, которое может оказывать неоценимую услугу не только при ожогах.

Надо отметить, что **зверобойное масло** – одно из надежнейших средств, применяемое при ожогах второй и даже третьей степени. Готовится оно следующим образом.

Свежие верхушки цветущего зверобоя измельчаются руками, помещаются в стеклянную баночку на 2-3 см ниже верха, масса заливается доверху оливковым или подсолнечным маслом (обязательно холодного отжима), закрывается капроновой крышкой, выставляется на солнечное место на 3-4 недели (его можно настаивать и в комнате). Необходимо следить, чтобы трава не выступала над маслом – иначе заплесневеет. Пользоваться можно начинать через 3 недели. Через месяц-два масло следует процедить через льняную ткань, траву отжать и баночку с готовым зверобойным маслом хранить в темном прохладном месте.

Надежным средством при ожогах (для смазывания) является также масло, приготовленное из свежих лепестков

Scan by Tetyanka_&TT_22

цветка **белой лилии,** цветков **календулы**. На обожженные места можно прикладывать компрессы и примочки сока **алоэ**, **картофеля**, **тыквы**, ягод **черники**, отвары коры **дуба**. Для предотвращения волдырей ожог обрабатывают спиртовой настойкой **календулы**. В первые минуты после ожога быстро взбивают белок с желтком яйца и наносят на место поражения – такие рекомендации дает народная медицина.

Какую же дальнейшую услугу может оказать зверобойное масло? Его можно применять для лечения *язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки* (принимать внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды в течение трех недель), а также для *заживления ран, трофических язв, чирьев, флегмон, фурункулов, карбункулов, панариция, абсцессов*.

На трофические язвы прикладываются тампоны, пропитанные зверобойным маслом, и фиксируются бинтами на длительное время.

При *раке кожи* на пораженные места накладываются аппликации со зверобойным маслом как можно чаще.

Аналогичными лечебными свойствами, как и зверобой, наделена **пижма**. Хотя ничего удивительного в этом нет: растение обладает сильным бактерицидным и противовоспалительным действием. Сопоставьте рецепты.

- Одну ч. ложку цветочных корзинок пижмы залить стаканом кипяченой холодной воды, настоять 4 часа, выпить порциями в течение дня за 4-5 приемов. Зарубцуется *язва желудка и двенадцатиперстной кишки*. Растение считается ядовитым – не передозировать.
- 1 ст. ложку высушенных цветков пижмы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить и использовать для обмываний, компрессов и примочек на застарелые *язвы, нарывы, гнойные раны, вывихи*.
- Залить 5 ст. ложек сухих цветков пижмы 500 мл кипятка, на слабом огне варить 10 минут, настоять 1 час, процедить. Прикладывать примочки, периодически меняя их.

Всякое событие, будь то хорошее или плохое, в селе среди людей распространяется очень быстро. Не дозрела еще следующая заготовка зверобойного масла, как прибежала дальняя родственница с ужасным опоясывающим лишаем

Scan by Tetyanka_&TT 22

(герпес). Как тут не растеряться? Зверобойное масло закончилось, оно бы помогло. Но вспомнил: есть настойка почек **березы**, а в погребе еще с прошлого года стоит банка перебродившего сока **чистотела**.

Прошедший стадию брожения сок чистотела является уникальным средством для лечения не только *герпеса*, но и *грибка, ожогов, экземы, нарывов, бородавок, мозолей*.

Свежую траву чистотела вместе с корнями пропустить через мясорубку, выжать сок и разлить по маленьким баночкам так, чтобы его уровень на 2-3 см был ниже верха. Плотно накрыть полиэтиленовыми крышками и поставить в прохладное место для брожения (холодильник исключается). Примерно через 5-7 дней сок начинает бродить. Один раз в два дня надо открывать крышку, чтобы выпустить скопившийся газ. Когда брожение прекратится, сок слить в большую банку – он может храниться годами без потери лечебных свойств.

Лопнувшие волдыри и высыпания я обработал настойкой почек березы (средство противовоспалительное, бактерицидное, снимающее зуд) и порекомендовал пить чай по стакану 3-4 раза в течение дня из смеси измельченных сухих листьев **смородины**, травы **зверобоя**, **мелиссы**, цветков **календулы** (2 ч. ложки сбора на стакан кипятка, настоять 5- 10 минут).

Ежедневно в течение недели родственница приходила на обработку герпеса. Заживление на местах лопнувших волдырей пошло быстро, присохли высыпания. Тем временем я заготовил траву **донника лекарственного** (с желтыми цветочками) и предложил основательно пройти полный курс лечения:

1 ст. ложку измельченной сухой травы донника залить 300 мл кипящей воды, настоять 2 часа. Пить в теплом виде по полстакана за 30 минут до еды 3 раза в день на протяжении одного месяца.

В течение 2-3 минут необходимо смазывать больное место, через 3-5 минут – повторно и таким образом – 3-4 раза подряд. Две-три такие процедуры в сутки без применения повязки в течение 1-2 недель дадут полное очищение кожи.

Владимир КУПЧИН,
фитотерапевт.

ВОТ ЭТО ЛОПУХ!

«Лопух», – говорят о простоватом человеке, которого ничего не стоит обмануть. Слишком уж обычное, простое это растение, потому и название его приобрело нарицательное значение. Он очень нетребователен к условиям произрастания. Его вы встретите в каждой канаве, по сорным местам, под заборами и у дороги, в грязи и пыли. Кажется, нет ничего проще лопуха, а между тем в нем заключены замечательные целебные свойства.

В отечественной медицине применяют лопух большой *(Arctium lappa)* и лопух войлочный *(A. tomentosum)*.

Лопух большой – двулетнее травянистое растение семейства сложноцветных *(Asteraceae)* высотой до 2 м, с толстым стержневым, маловетвистым корнем. Стебель прямостоячий, крепкий, сильноветвящийся. Ветви оттопыренные, опушенные. Листья черешковые, сверху зеленые, с редкими волосками, снизу серовато-войлочные. Цветки трубчатые, лилово-пурпурные, собраны в шаровидные корзинки диаметром 3-4 см. Плоды – продолговатые, ребристые, пятнистые семянки с коротким хохолком жестких волосков. Цветет в июле – августе.

Лопух войлочный отличается от лопуха большого главным образом не размерами, а тем, что его соцветия имеют сильное паутинистое опушение, о чем и говорит видовое название растения.

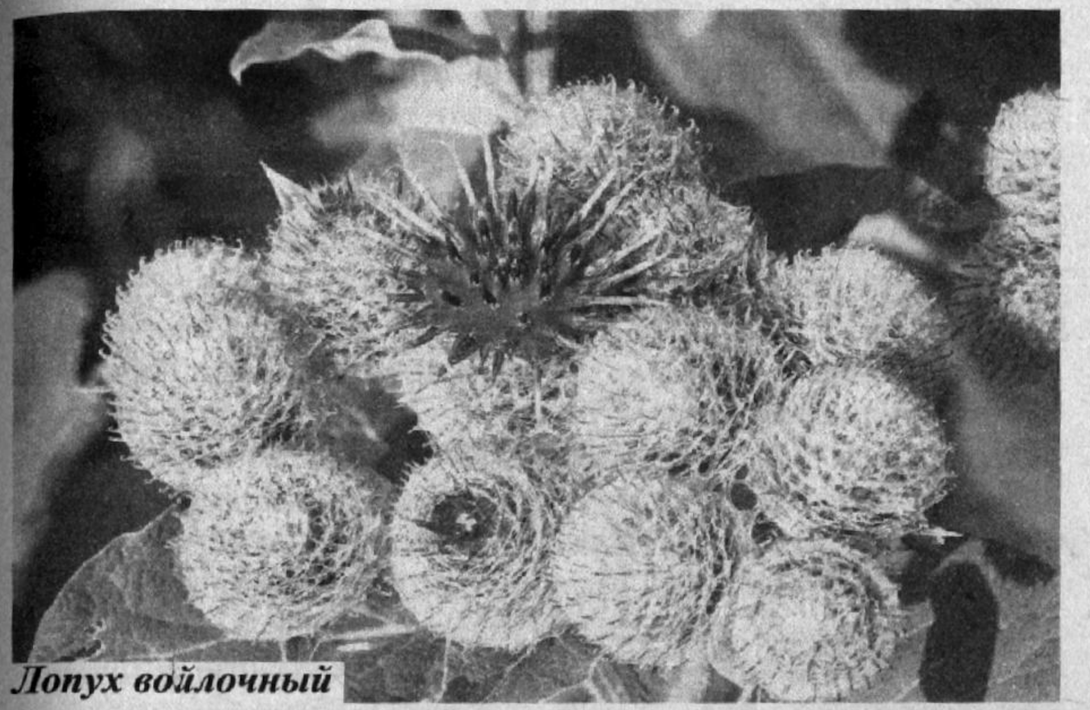
С лечебной целью используют **корни** растений **первого года** жизни, так как они сочные и мясистые. Заготавливают их осенью, в сентябре – октябре.

Вымытое сырье режут на куски и сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Можно использовать сушилки при температуре не выше 50° С.

Для получения **сока** используют **молодые листья с черешками**.

После предварительного замачивания в холодной воде (от 2–3 до 5-6 часов) их измельчают на мясорубке. Из полученной кашицы отжимают сок при помощи механи-

Scan by Tetyanka_&TTT



Лопух войлочный

ческого пресса. Для длительного хранения сок консервируют 96%-м спиртом в пропорции 4:1.

Сок из корней лопуха получают аналогичным способом, используя только корни первого года жизни.

Корни лопуха богаты углеводами (инулин), алифатическими альдегидами, органическими кислотами, эфирными маслами, полиацетиленовыми и серосодержащими соединениями, дубильными веществами, флавоноидами, стероидами, высшими жирными кислотами.

Семена лопуха содержат: жирные масла, миристиновую, пальмитиновую, стеариновую, олеиновую, линоленовую, линолевую кислоты, высшие алифатические тритерпеновые спирты, стероиды, ацилглицеролы.

В **листьях лопуха** обнаружены моно- и дисахариды, каучук, дубильные вещества, горечи, аскорбиновая кислота, слизи, минеральные соли.

Лечебные свойства

С древних времен ученые-медики использовали это удивительное растение для врачевания. Гиппократ применял его при лечении *простудных болезней* и *водянки*. Средневековый

немецкий ученый Альберт Великий (XIII век) готовил из корня и листьев лопуха особый настой, которым лечил *малокровие, чахотку* и различные *простуды*, а из корня в смеси с другими растениями делал мазь для *укрепления волос*.

А вот что пишет о растении выдающийся русский врач и ботаник Н. М. Амбодик-Максимович в трехтомном труде «Врачебное веществословие» (1783-1788):

«В аптеках употребляется. Все растение весьма полезно есть и пригодно для лечения многих важных болезней. Корень его имеет открывательную и потовую, листы сжимательную и раны заживляющую, семена мочегонящую и проносную силу. Корень его в отварах полезен очень от простудных ломот в руках и ногах, от подагры, от удушья и кашля, от любострастной, или венерической болезни и от водяной, от разных внутренних запалений в почках, в печени и в селезенке, от разных продолжительных внутренних приключений, от лихорадок для произведения поту, и от повальных горячек, также от чахотки, колотья в груди и колики в животе, от глистов, от маточных, или гистерических и гипохондрических припадков, от кровохаркания, от чесотки, и от застарелых и нечистых ран и цинготных язв. Листы его толченые, или с молоком подвареные, разные твердые опухоли разводят, подагрическую боль утоляют и раны заживляют; семена его с водою толченые и процеженные, можно пить вместо легкого слабительного. Его молодые стебелья облупленные варят и кушают с приятностью, а иногда и сырые с уксусом, маслом и солью употребляются и составляют питательное и кровоочистительное драгоценное кушанье».

Корни лопуха были включены в отечественную фармакопею 1-3-го изданий, а также фармакопеи ряда стран Западной Европы и США.

Препараты **корня лопуха** оказывают положительное влияние на работу пищеварительной системы: *усиливают отделение желчи, увеличивают секрецию панкреатических ферментов, улучшают моторику кишечника, проявляют легкое слабительное действие, регулируют обмен веществ*.

Лопух также ускоряет выведение из организма различных токсинов, является *иммуно-* и *радиопротектором*. Кроме того, растение обладает *болеутоляющим, потогонным, жаропонижающим, мочегонным, фосфатолитическим, противовоспалительным, антимикробным, антисептическим, иммуномодулирующим, противоаллергическим, регенерирующим* действием, увеличивает *сопротивляемость* организма *к опухолям*.

Препараты корней лопуха оказывают дерматотонический эффект, *улучшая состояние* и *трофику кожи*. Они *устраняют зуд* и препятствуют *облысению*.

Полисахарид инулин способен устранять *дисбаланс микрофлоры толстой кишки*, вызванный приемом антибиотиков или неправильным питанием, поэтому его можно с успехом применять для лечения дисбактериозов.

Благодаря способности нормализовывать углеводный и липидный обмен лопух используют при *инсулиннезависимом сахарном диабете* (2-го типа), *нарушении толерантности к глюкозе, атеросклерозе* и *ожирении*.

Настой корней лопуха в народной медицине применяют при *болезнях почек* и *мочевого пузыря*, как мочегонное при мочекаменной болезни, а также при *простатите* и *аденоме простаты, фурункулезе*. Противовоспалительное свойство лопуха обусловлено наличием в его корнях сито- и стигмастерина, а также эфирного бардановог масла. Под их влиянием *рассасываются инфильтратные образования в паренхиме предстательной железы* и *семенных пузырьков*. Особенно выражено действие этих веществ при склеротических и рубцовых изменениях семенных пузырьков и простаты после перенесения острых воспалительных процессов. Толченые семена принимают внутрь при *непроизвольном мочеиспускании* и *мочекаменной болезни*.

Корень лопуха используют также при *желчнокаменной болезни, нарушении секреции поджелудочной железы, гастрите, язвенной болезни желудка, отравлениях солями тяжелых металлов, ревматизме, воспалительных заболеваниях суставов, остеохондрозе*. Он входит в состав потогонных, а также комплексных сборов для лечения больных *подагрой* и *обменными артритами*.

Отмечены положительные результаты наружного применения препаратов корня лопуха при *себорее, угрях, экземе, зуде, фурункулезе, жирной коже, выпадении волос, укусах насекомых*. Настой корней употребляют не только внутрь,

Scan by Tetyanka &TT

но и местно в виде примочек и ополаскиваний. **Истолченные листья** и мазь из корней назначают при *длительно не заживающих ранах* и *экземах*. В косметической практике настой корня лопуха на миндальном или оливковом масле – «Репейное масло» применяют для укрепления волос при *облысении* и от *перхоти*.

Настой листьев и **корней** употребляют для полоскания *полости рта* и *горла при воспалительных процессах*.

Листья лопуха, приложенные к больным суставам, *снимают боль,* помогают при *кожном зуде, ранах* и *ожогах*, способствуют заживлению тканей, размягчая *уплотнения* и *рубцы*.

При этом используют не только свежие, но и сухие листья, предварительно размоченные в воде. На долго не заживающие раны накладывают чисто вымытый и обсушенный лист или наносят репейное масло.

В последние годы в народной медицине большую популярность приобрел **сок** из **листьев** и **корней лопуха**. Считается, что свежевыжатый сок лопуха обладает *антибактериальным, противовоспалительным, мочегонным, гастропротекторным, «кровоочистительным», желчегонным, гепатопротекторным, противоопухолевым* и *противораковым* действием.

Его применяют для лечения заболеваний *желудочно-кишечного тракта, печени* и *мочевыделительной системы, аденомы простаты, подагры, онкозаболеваний на ранних стадиях болезни* и *простых кист* различной локализации, в том числе *поликистоза яичников*.

Листья и **корни лопуха** употребляются в пищу. Молодые побеги богаты витамином С и пригодны для зеленых салатов, а корни едят в вареном или жареном виде. В Японии лопух под названием «гобо» – популярный овощ, и на полях можно видеть заботливо ухоженные грядки этого растения. Как написано в японской пищевой энциклопедии (Shokuhin Kokuka), лопух употребляли в пищу и применяли в медицине уже в X веке нашей эры. Его тогда назвали «Gobo-oshi». Он сначала ввозился из Китая буддистскими монахами, кстати, они принесли с собой много новых

Scan by Tetyanka &Tr22

идей, включая вегетарианство, которое поощряло использование свежих овощей в диете.

Японцы расширили диапазон использования гобо больше, чем китайцы, и сегодня многие используют корень лопуха в своей каждодневной кулинарии. Они считают его источником силы и выносливости и чем-то вроде афродизиака. Японцы также полагают, что гобо помогает беременным женщинам, стимулируя кровообращение и последующую выработку молока.

В настоящее время его культивируют как овощное растение не только в Стране восходящего солнца, но и в Бельгии, Франции, Китае, США. Выведены даже культурные сорта лопуха с очень крупными, сочными и нежными корнями. Употребляли в пищу корни лопуха и у нас. Из них готовили суррогат кофе, пекли лепешки и хлеб, жарили котлеты, варили варенье и цукаты, заправляли супы.

Лекарственные формы и применение

1. Настой корней.

1 ст. ложку измельченного сырья залить 0,4 л кипятка, кипятить 10 минут, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 1-3 месяца. Этот же настой используют и как наружное средство.

2. Репейное масло.

70-80 г свежих вымытых корней нарезают на мелкие кусочки или натирают на крупной терке, заливают 200 мл оливкового, кукурузного или подсолнечного масла, настаивают 1 сутки, после чего кипятят на слабом огне в течение 15 минут, дают остыть и затем процеживают. Втирают в кожу головы ежедневно за 2 часа до мытья волос.

3. Сок листьев.

Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс лечения составляет 7 дней с повторением через неделю. Для лечения необходимо пройти 3 курса. Примерный расход сока на весь период лечения – 1 л. В профилактических целях лечение проходят 1 раз в год.

При заболеваниях *печени* и *желчного пузыря* он благоприятно влияет на процессы желчеотделения, а также способствует регенерации тканей печени.

При *подагре, мочекаменной болезни, поликистозе яичников* и *почечных кистах* курс лечения составляет 2-3 месяца; при *аденоме простаты* — полгода.

4. Смесь из сока листьев и оливкового масла.

100 мл сока тщательно смешивают с 50 мл масла (взбивают вилкой) до получения однородной суспензии.

Полученную смесь втирают в больные суставы при лечении *подагры, артритов* и *артрозов*. Параллельно с наружным использованием принимают внутрь сок, полученный из корня или листьев репейника (см. рецепт №3).

5. Сок корней с медом.

Свежий сок корней и жидкий мед смешивают в соотношении 1:1.

Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: *гастродуоденит, язвенная болезнь желудка, колиты* и др. На курс лечения потребуется 1 л смеси сока с медом. Необходимо пройти 3 курса с недельным перерывом между ними.

Порой люди обращаются ко мне с просьбой рассказать о каком-то редком заморском растении, полагая, что раз это экзотика, значит, обязательно поможет. Да, безусловно, природа щедра на разнообразие видов и форм. Но вполне возможно, что то единственное, которое нам нужно, растет у нас под ногами, в наших родных краях, надо только внимательно приглядеться к нему, изучить его свойства и правильно использовать.

Павел ЕФРЕМОВ, кандидат биологических наук.

Фото автора.

Scan by Tetyanko_&TT22